ثلاث خطوات للتطور الشخصي

اجعل... لحياتك... معنى

محمد عصام الدهبي





ثـلاث
خطـوات
للتطور الشخصي

اجعل...لحياتك...معنى



ثلاث خطوات للتطور الشخصي

اجعل...لحياتك...معنى

محمد عصام الدهبي



Three Steps for Personal Development
Make a Meaning for Your Life

ثلاث خطوات للتطوّر الشخصي
اجعل لحياتك معنى

محمد عصام الدهبي

© 2018 Qindeel printing, publishing & distrubtion

لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب، أو نقله على أي نحو، و بأي طريقة، سواء
أكانت إلكترونية أم ميكانيكية أم بالتصوير أم بالتسجيل أم خلاف ذلك،
إلا بموافقة الناشر على ذلك كتابة مقدماً.

الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر

موافقة « المجلس الوطني للإعلام» في دولة الإمارات العربية المتحدة
رقم: MC-02- 01-1212697 تاريخ 2018/01/10
ISBN: 978 - 9948 - 39 - 146 - 3



للطباعة والنشر والتوزيع
Printing, publishing & Distribution

ص. ب: 47417 شارع الشيخ زايد
دبي – دولة الإمارات العربية المتحدة
البريد الإلكتروني: info@qindeel.ae
الموقع الإلكتروني: www.qindeel.ae

© جميع الحقوق محفوظة للناشر 2018

الطبعة الأولى: أيار / مايو 2018 م – 1439 هـ

المحتويات

الخطوة الثانية:

الخطوة الثالثة:

إهـداء

إلى روح والدي الغالي...

إلى أمّي الحنون، أمدّ الله بعمرها...

إلى إخوتي الأعزاء...

إلى زوجتي ورفيقة عمري وصديقتي...

إلى الذين لم يتوقّفوا عن دعمي طوال فترات حياتي...

كما أشكر جميع أصدقائي وكلّ من أمدّني بمعلومةٍ مفيدة أو رأيٍ استفدت منه في حياتي...



مقدّمة

لعلّك مررت بتجارب اختبرت بها مشاعرك في مواقف معيّنة، أو تملّكتك أحاسيس تجاه أحداثٍ مررت بها... ولعلّك كنت من الأشخاص الذين يحبّون القراءة ونيل التدريب المناسب لتبنّي منهاجٍ جديد لحياتك، واستخدام ما تملكه من مهاراتٍ لرسمه والوصول إلى اكتشاف ما هو جديد، ويمكن أن يحقق لك المستقبل الذي ترغب به. حسن... بعد أن تبدأ بقراءة تفاصيل هذا الكتاب الذي يتحدّث عن ثلاث خطوات للتطوّر الشخصيّ، فإنّ ما ستجده لا يُعدّ ضرباً من المستحيل أو مجرّد أضغاث أحلام، بل هو الواقع بذاته، إنّما من زاويةٍ مختلفة.

أصبحت حياتنا شديدة القسوة، ولكن تأكد أننا لسنا ضحايا لها، ولم نخلق لنكون ضحايا فيها. كتابي هذا يتحدّث عن الأمل والسعادة، وعن تطوّر عالمك الداخليّ واكتشاف شخصيتك من جديد، والبدء بالتأثير بالعالم الخارجيّ، بدلاً من التأثّر به، للوصول إلى الحكمة المرجوة التي تريدها لحياتك. قد تكون حياتنا غير مريحة ـ في معظم الأحيان ـ حتى أنها مؤلمة وقاسية، لكنني ما زلت مؤمناً أننا جئنا إليها للعمل على أنفسنا ولمساعدة الآخرين؛ فعمرنا هديةٌ من ربنا، وما نستثمره من عمرنا هو بمثابة الشكر لربنا... فكيف تريد أن تردّ الهدية؟

الكثيـر منـا ـ للأسـف ـ يردّهـا إحباطـاً واكتئابـاً وفشـلاً ولومـاً ومبـرراتٍ وأعـذاراً، والقليـل منـا يردّهـا عمـلاً وجهـداً وتعبـاً ونجاحـاً وإنجـازات.

وحتى أكـون صادقـاً معـك، فإنّ حياتـي لـم تكـن بخيـر علـى الـدوام، ولا كانـت سـهلة... وبالطبـع، لـم تكـن أفعالـي أو ردود أفعالـي جيـدة، وخصوصـاً فـي مرحلـة شـبابي، لكنني ـ بشـكلٍ عـام ـ أردت اكتشـاف علّـة وجـودي فـي هـذا العالـم. وعندما عرفـت لمـاذا جئـت إليـه أحببتـه وأحببـت النـاس، وعرفـت النعمـة التـي منحنـي إياهـا اللـه. أنـا فـي السـابعة والأربعيـن مـن عمـري، وثمـة حـوادث كثيـرة أتذكرهـا باليـوم والتاريـخ والوقـت، لكنهـا تظـلّ نقاطـاً هامـة وبـارزة فـي حياتـي، لجمالهـا ربمـا، أو لإصـراري الشـديد وإرادتـي الهائلـة علـى تحقيـق مـا أريـد، واسـتثمار عمـري فـي زيـادة إمكانياتـي ومؤهلاتـي؛ وهـا أنـا اليـوم أحقّـق حلمـاً عمـره 30 عامـاً، عبـر انتسـابي إلـى الجامعـة ودراسـة إدارة الأعمـال، ومباشـرتي بعمـلٍ جديـد عنوانـه «إنسـان وفكـرة»، هـو عبـارة عـن إنشـاء مؤسسـة للتطـوّر الشـخصيّ، تسـاعد الأشـخاص فـي إعـادة ترتيـب حياتهـم وجعلهـا أكثـر توازنـاً، وهـو مجـالٌ أسـتمتع بـه إلـى الحـدّ الـذي يمكـن أن أشـعر فيـه بتأنيـب الضميـر لتقاضـيّ أجـراً مقابلـه. بالرغـم مـن كلّ هـذا، مـررت بأيـامٍ كانـت بعيـدةً جـداً عـن أيّ سـعادة. ولكـي أكـون صادقـاً معـك، أخبـرك أننـي أتذكرهـا، ربمـا لكونهـا صعبـةً جـداً فـي حياتـي. مـن تلـك الأيـام، أذكـر بقائـي لعاميـن مـن دون عمـل، أنتظـر أحدهـم لتحقيـق وعـوده لـي فـي العمـل معـه، أو أنتظـر كلمـةً أو تقديـراً مـن أحـد الأشـخاص تجـاه مـا أقدّمـه. كانـت أيامـاً ولّـدت لـديّ شـعوراً بالإحبـاط، وبعـدم الثقـة بالنفـس، وعـدم الكفـاءة، لدرجـة فقدانـي السـيطرة علـى مسـار أيامـي. لعـلّ حياتـك تشـبه حياتـي، وقـد تسـألني: كيـف تجـاوزت كلّ تلـك المصاعـب؟ وهـل اسـتطعت تجاوزهـا؟

وصلت إلى يقينٍ بأننا ـ نحن البشر ـ قد مُنحنا القوة الكافية والإمكانيات والحكمة التي تمكّننا من التعامل مع الحياة ومواجهة تحدّياتها. لا أعطيك هذه الحقيقة بهدف تحفيزك، ولا أدّعي أني مختلف من خلال الإمكانيات والقدرات والأفكار التي أملكها، بل لثقتي بأنّ لديك القدرة اللازمة للوصول إلى الحياة التي تطمح إليها، واكتشاف ما تملكه في داخلك، والذي هو موجودٌ لدينا جميعاً. أودّ التأكيد على أننا جميعنا لدينا القدرة على الوصول إلى عيش حياةٍ رائعة، وأننا نمتلك إمكانيات ومهارات لا نعرف عنها الكثير حتى الآن، لكنها تمكننا وتعطينا القدرة على مواجهة التحديات، أياً يكن نوعها. لقد سمعنا وشاهدنا أشخاصاً عاديين استطاعوا ـ بالصبر والمثابرة ـ الوصول إلى تغييرٍ حياتيّ، بل والتأثير بحياة من حولهم، وحتى تغيير أوطانهم والوصول إلى القمّة. صعوبة تحقيق ما أقوله لك تكمن قي الإيمان بأنك تستطيع التغلّب على ضوضاء ومشتتات العالم الخارجيّ التي تؤثر على حياتك وتحجب عنك اكتشاف ذاتك والتحكم بحياتك... وهذا هو الهدف من كتابي: **مساعدتك على التطوّر بشخصك نحو الأفضل**؛ وقصدي إمدادك بما لديّ من معلومات وخبرات ستساعدك على التغيير والتأثير، للوصول إلى حكمتك المنشودة. قد تجد أنّ قسم التغيير هو الأكبر في هذا الكتاب، ذلك لأنّ له التأثير الأكبر على حياتك، ومن دونه لن تستطيع التأثير على عالمك الخارجيّ والوصول إلى رسالتك وترك بصمتك. أرجو أن تستطيع ـ بعد قراءتك الكتاب ـ القيام بالتغيير في حياتك، للوصول إلى تحقيق ما تصبو إليه، ومساعدة المحيطين بك، بدءاً من دائرتك الصغرى، وصولاً إلى دائرتك الكبرى، والتأثير بهم وإتمام حياتك ضمن رسالةٍ تضعها أنت، لتترك بصمتك وعملك في هذا العالم، وتحقّق الحكمة التي ترجوها.

كتابي «ثلاث خطوات للتطوّر الشخصيّ»: سيأخذك إلى اختبار ثلاث نقاطٍ هي:

الخطوة الأولى: التغيير:

- أين تبدأ؟
  - التغيير: ما هو ولماذا تخاف منه؟
  - المبررات والأعذار.
  - التغيير يبدأ من داخلك... قانون السبب والنتيجة.
- ما تفكر به تصبح عليه:
  - المعلومات وكيف تعالجها.
  - أفكارك وحالتك الداخلية.
  - دوافعك المحفّزة «اعتقاداتك وقيمك».
- مبادئ التغيير الداخلي:
  - أنت والتطوّر الشخصيّ... «الهوية».
  - الممارسات الستّ للتطوّر الشخصيّ.
  - سرّ الحياة الوفيرة... «قانون العطاء».

الخطوة الثانية: التأثير:

- واقعك:
  - تغيير النتائج التي تصل إليها.
  - تحقيق أهدافك... تجاوز التحديات.
  - حياتك ومستقبلك... رؤيتك.

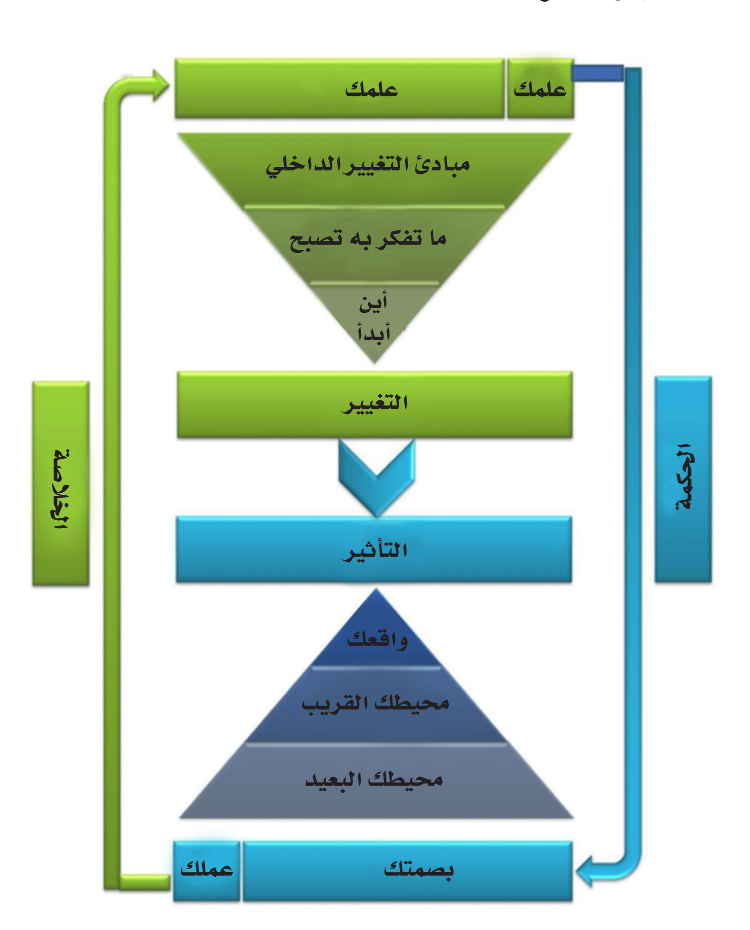
- **محيطك القريب:**
  - أسرتك.
  - أصدقاؤك.
  - عملك.
- **محيطك البعيد:**
  - مجتمعك.
  - وطنك.
  - الإنسان.

الخطوة الثالثة: الحكمة:

- رسالتك ... علمك.
- بصمتك... عملك.



يمكنك ملاحظة أنّ نموذج «ثلاث خطوات للتطوّر الشخصيّ» يبدأ بالتغيير من خلال معرفة أين تبدأ، ومن ثم معرفة طريقة تفكيرك، لتصل إلى مبادئ التغيير الداخليّ؛ فتنتقل بعدها إلى التأثير بواقعك ومحيطك القريب والبعيد. الخطوة الأولى ستساعدك في اكتشاف رسالتك واستخدام علمك بها؛ أما التأثير فسيساعدك في ترك بصمةٍ في هذا العالم، من خلال عملك. وللوصول إلى الحكمة، يجب أن تترك بصمةً في هذا الكون تدلّ عليك، ويجب أن تكون لديك رسالة لتحقيق ما تريد.



كما أودّ التنويه بأنه ـ من دون إنهاء العمل على كلّ خطوةٍ بحدّ ذاتها ـ لا يمكنك تحقيق نتيجةٍ عند الانتقال إلى الخطوة التي تليها. وأرجو منك أيضاً أن تأخذ وقتك في القيام بكلّ خطوة؛ فثمة عاداتٌ وتصرفات لك ستقاوم ما تقوم به من تغييرات. أضف إلى ذلك وجود بعض الأشخاص من حولك يمكن أن يحبطوا عزيمتك، فلا تصغِ إليهم، بل أصغِ إلى ذاتك، وابدأ من نفسك، ودعهم وشأنهم.

بعد الانتهاء من قراءتك الكتاب والتدرّب عليه، ستصل إلى النتائج التالية:

1. اكتشاف أنك أنت من يملك إرادة تغيير حياتك وعالمك الداخليّ.
2. بعد التغيير، سيصبح بإمكانك التأثير بعالمك الخارجيّ، بدلاً من التأثّر به.
3. تحديد اتجاه حياتك، وترك إرثٍ عظيم لمن حولك.

هل أنت جاهز؟ فلنبدأ..

ماذا يعني التطوّر الشخصيّ؟

بدايةً، أودّ توضيح استعمالي كلمة «تطوّر» وليس «تطوير». في العودة إلى قاموس المعاني الجامع، نجد أنّ معنى كلمة «تطوّر» هو التحوّل من طور إلى طور، و«تطوّر في دراسته» تعني عرف تغيراً وتبدلاً، أي تحوّل من حالٍ إلى حال. أيضاً نجد أن التطوّر هو التغيّر التدريجي الذي يحدث في تركيبة المجتمع أو العلاقات أو النظم أو القيم السائدة فيه.

أما كلمة «تطوير» فتعني التعديل والتحسين إلى ما هو أفضل؛ لكن ما أريده هو التحوّل من حالٍ إلى حال، وهذا لا يتمّ إلا من داخل الشخص نحو العالم الخارجي. فمعظم التطويرات التي يقوم بها الشخص تكون من الخارج، وكأني به يعمل على تحسين شكل جبل الجليد، متناسياً الأجزاء الخفيّة منه. ولنا في قصة «التايتانيك» مثالٌ كيف أنّ الجزء السفلي من جبل الجليد هو الذي أغرق السفينة. أما ما قصدته بتعبير «شخصيّ»، فهو أنه لا يمكننا تنمية البشرية وتحسين حالتها من دون القيام– وبشكلٍ دائم ومستمر– بتطوّر شخصيتنا من الداخل، والعمل عليها.

وهـذا مـا أريـد المسـاعدة بـه، فـي تحويـل حالـة الشـخص مـن الفشـل إلـى النجـاح... مـن التعاسـة إلـى السـعادة... مـن حيـاة اللاهـدف إلـى حيـاة الهـدف... ففـي النهايـة، هـدف الحيـاة هـو الحيـاة بهـدف.

يقـول «سـتيف جوبـز»: نحـن هنـا كـي نضـع بصمتنـا فـي هـذا الكـون، وإلا فمـا فائـدة مجيئنـا إليـه؟

إذا كنـت تريـد أن تطـوّر حالـك نحـو الأفضـل، فهـذا يتطلّـب الكثير مـن العمل على نفسـك مـن الداخـل، وليـس تطويرهـا من الخـارج فقـط، عبـر إضافـاتٍ وتعديـلات وتحسـينات تناسـب واقعـاً أو ظروفـاً معيّنـة فـي زمـنٍ معيّـن، وعنـد تغيّرهـا تعـود إلـى تعديـل نفسـك وفـق المتغيـرات الجديـدة، مـا سـيدخلك فـي متاهـة «مـن أنـت؟» مـن جديـد! مـاذا تريـد؟! لمـاذا أنـت هنـا فـي هـذه الحيـاة؟! لمـاذا الحيـاة ليسـت عادلـة معـك؟! وغيرهـا مـن الاستفسـارات الكثيـرة. كـي تحقّـق التطـوّر الـذي تريـد، عليـك اتبـاع الخطـوات الثـلاث القادمـة، والتـي تبـدأ مـن التغييـر الداخلـي الـذي سيسـاعدك علـى التأثيـر الخارجـيّ، وبالتالـي الوصـول إلـى الحكمـة التـي تريدهـا لحياتـك.

الخطوة الأولى

التغيير





أين تبدأ؟

كنت قد قابلته خلال عملي في إحدى الشركات. كان يعلم أنّ لديه مهارات وخبرات وإمكانيات جيّدة يمكن أن تساعد على تطوير العمل. لم يحالفه الحظ بالتطوّر لأسبابٍ عدة، أوّلها اتهامه الدائم لمدير الشركة بعدم تقديره والتعامل معه بقلّة فهمٍ واحترام.

كان دائم اللوم والتذمّر والصراع مع الآخرين، ربما ليحقّق تقديراً لذاته، أو ليحمي نفسه من آرائهم، فلم يرَ فيهم أيّ صفةٍ إيجابية. لم يقبلني في البداية، أو بمعنىً آخر، اعتبرني مثل البقية، يجب الحذر مني. بدأت بطرح أفكاري عليه، حول الحياة وكيف يمكننا أن نحقق ما نريده فيها. قاومني في البداية، وأنا أعلم أنّه يقاوم أفكاري ومعتقداتي في كيفية التواصل مع الآخرين. كان شعاره في الحياة «لن أتغيّر ما لم يتغيّر الناس من حولي». لم أوافقه الرأي بهذه المقولة، وهنا بدأ بالهجوم عليّ. وبحكم معرفتي بتركيب الكلمات والجمل والأفكار والآراء، كنت على يقينٍ بأني قد زلزلت بعض أفكاره التي يتمسك بها. كيف لا وهي التي تمدّه وتحفّزه على رفض كلّ ما هو جديد.

أعلم أني عانيت معه، لكنّ رسالتي في هذا الكون هي أن أشرح وأعرض وأسمع وأجعل كلّ شخص يشعر أنه يمكنه تحقيق ما يريد، متى أصرّ على العمل باتجاه أحلامه وطموحاته. مع الوقت، وبعد نقاشاتٍ عدة، أصبح صديقاً لي. وفي إحدى الجلسات، بدأ يستخدم كلماتي الإيجابية، وبدأ ينظر إلى الحياة من زاويةٍ مختلفة، ولو كانت ضيّقة. عندها أخبرته برأيي القائل أنّه إذا أردت أن تغيّر ما بحياتك، عليك أن تغيّر ما بنفسك، وكذلك طريقة تفكيرك نحو حياتك أولاً، ونحو العالم ثانياً، وإلا ستستمر في الحصول على النتائج ذاتها في حياتك. لم يعطني إجابة، بل نظر إلى الأسفل، فأيقنت أنّه يتحدّث مع نفسه ويوافقني الرأي، دون إعطائي أية إشارة.

مثل صديقي، قد تكون لديك أحلام، طموحات، أهداف... إنما لتحقّق هذه الأمور، عليك أن تقوم بجهدٍ كبير، وأن تتمتّع بالصبر الكافي للوصول إلى ما تريد. لكن هذا لا يتحقّق، ما لم تقم بتغيير نظرتك وتفكيرك نحو حياتك. لعلّك حاولت القيام بالكثير من التغييرات ولم تفلح، لوجود عوائق

أو ظروفٍ لم تساعدك في ذلك. ولعلّ تغييرك كان تغييراً خارجياً فقط؛ ولكن إذا رجعت إلى الآية الكريمة، تجد ثمة سرّاً في حرفٍ موجود بها، وهو حرف «الباء» في كلمة «بأنفسهم»، أي حتى تغيّر حياتك بالاتجاه الذي تريد، عليك أن تبدأ بتغيير نفسك أولاً، ومن داخلها، وهذا قانونٌ كونيّ لا يمكنك تغييره أو تعديله، أو حتى الالتفاف عليه. وقبل أن نبدأ، عليك أن تدرك أن الحقائق المهمة التالية:

الحقيقة الأولى: أنّ تغيير حياتك يبدأ من داخلك أنت. لعلّك كنت تتصوّر، أو أنّ أحداً صوّر لك أنّ تغيير حياتك نحو الأفضل يأتي من تغيير ما يحدث خارجها، وهذا غير صحيح، ويناقض قانون الآية الكريمة السابقة.

الحقيقة الثانية: أنك تمتلك القدرة على التغيير، مهما كان حجمه، صغيراً أم كبيراً، ويمكنك أن تعود إلى تاريخك، لتجد أنك قد قمت بالكثير من التغييرات في حياتك، بدءاً من طريقة ارتدائك الملابس أو نوعية الدراسات التي قمت بها، أو تغييرك قصّة شعرك، وبالتالي فأنت قادرٌ على إحداث تغيير في حياتك.

الحقيقة الثالثة: لا يمكن لحياتك أن تتغيّر ما لم ترغب في ذلك. فلو أنّ الناس جميعهم حاولوا إقناعك بالتغيير، ولم تكن أنت تريده لحياتك، فلن تتغير حياتك؛ لذا عليك أن تقتنع أنك أنت صاحب التغيير، وعليك أن تبدأ به من نفسك... فدعك من الآخرين.

الحقيقة الرابعة: من السذاجة أن تنتظر حدوث معجزة أو تغيّر حظّ أو ظرف كي تتغيّر حياتك، فيما أنت لا تزال على حالك، لا تقدّم ولا تؤخّر ولا تغيّر ولا تطوّر في إمكانياتك ومهاراتك.

الحقيقة الخامسة: إنّ كلّ ما حدث لك ليس هو المشكلة، إنما المشكلة تكمن في كيفية تصرّفك مع ما حدث لك.

عليك أن تدرك أن لديك أفكاراً وتجارب وقناعات ومعتقدات هي التي تقود حياتك وتعطيك النتائج التي تحصل عليها الآن؛ وبالتالي عليك أن تتحلّى بالصبر والإرادة، كي تستطيع تغيير أفكارك. قبل أن تبدأ، عليك أن تعرف أنّ قرارك الذي ستتخذه بتغيير حياتك يجب أن يكون نابعاً من صبرك وإرادتك على تحقيقه. فالمستحيل هو الشيء الذي تتكاسل عن صناعة ما تريده لحياتك، وهو الذي سيُضعف إرادتك عن القيام به.

خلال الفقرات التالية، سأساعدك على رؤية إيجابيات التغيير التي ستعطيك القوّة اللازمة للاقتراب من تعديل بعض جوانب حياتك، والابتعاد عن كلّ ضعفٍ يمكن أن يمنعك من تحقيق ما تريده لها، وعندها ستُسمع نفسك كلمات الدعم التي ستساعدك في المضيّ نحو إنجاز أهدافك وتجاهل كلمات الفشل والهزيمة التي يمكن أن تسمعها بين الحين والآخر، والتي ستشعرك بقدرتك الكبيرة على التواصل وإبقاء علاقاتك جيدة بالآخرين، وتجنّب مشاعر الحزن والأسى التي شعرت بها في علاقاتك بمن حولك.

النتيجة التي ستصل إليها، بعد الانتهاء من الخطوة الأولى، هي أنّ تغيير حياتك يبدأ منك أنت؛ وسأساعدك على تحقيق التغييرات التي تريدها، من خلال الفقرات والتمارين القادمة.

هل أنت جاهز؟ فلنبدأ.

التغيير: ما هو؟ ولماذا تخاف منه؟

حتى تستطيع القيام بالتغيير، عليك أولاً أن تتعرّف عليه، وعلى كيفية حدوثه لك. يُعرف التغيير بأنه «تعديلٌ في بيئة الشخص أو حالته العقلية أو الجسدية، والتي تؤدي إلى ظروفٍ تتحدّى طريقة حياته التي كان يعيش وفقها سابقاً». كنت تعيش بطريقةٍ معينة، في فترةٍ من حياتك، ليأتي التغيير ويعدّل لك الطريقة التي اعتدت العيش فيها. يمكن لهذا التعديل أن يكون في منزلك أو بلدتك مثلاً، ويمكن أنّ تغييراً حدث في أفكارك تجاه نفسك أو تجاه شخصٍ ما؛ ربما تغيّر جسدك، لإصابته ببعض الترهل، أو تساقَط شعر رأسك مثلاً... جميع الأمثلة السابقة تُعتبر تغييراً في حياتك.

قد يحدث الكثير من التغييرات لك، وبطرقٍ مختلفة، كأن تتزوج أو تتخرج من الجامعة أو تغيّر عملك مرات عدة. وقد تحصل لك أحياناً أحداثٌ مؤلمة، كأن تخسر أحد أبويك، أو تتحسر على اكتشافك هواياتٍ لم تعرف أنك تمتلكها إلا بعد مضيّ وقتٍ طويل؛ وفي بعض الأحيان تحقق أحلامك التي كانت تراودك وأنت صغير، أياً يكن نوعها. جميع تلك الأحداث تسبّب لك مشاعر افتراضية نقول عنها «حزن» أو «سعادة» أو غير ذلك.

هذا يعني أنّ لديك ميلاً إلى تحديد الطريقة التي من المفترض أن يعمل بها عالمك الخارجي. وكلما حدث لك شيءٌ لا ينسجم مع الطريقة التي تشعر أنه ينبغي أن يكون عليها هذا العالم، فإنك تواجه تغييراً ما.

وهـذا يعنـي أيضـاً أنّ التعديـل أو التغييـر أو الحـدث نفسـه لا يقـف عنـد حـدود مـا إذا كنـت تشـعر بالقلـق حيالـه، أو لا تشـعر بذلـك، سـواء أكان أمـراً جيـداً أم سـيئاً، وبالتالـي: أيـاً يكـن هـذا التعديـل أو التغييـر، فسـينتج عنـه قلـقٌ ولـو بدرجـةٍ معينـة. ففـي أيّ وقـت تواجـه تغييـراً أو تعديـلاً أو حدثـاً يتعـارض مـع أفـكارك ومعتقداتـك الأساسية والمهمـة لـك، فإنـك ـ علـى الأرجـح ـ ستشـعر بمسـتوىً معيّـن مـن التوتر. الغريـب فـي الأمـر أنّ العديـد مـن الأحـداث أو التغييـرات التـي تحـدث معـك يمكـن أن تكـون جيّـدة لـك مثـل: الـزواج أو العطلـة أو البـدء بعمـلٍ جديـد... بعبـارةٍ أخـرى: حتـى التغييـرات الإيجابيـة مقلقـة، فـي بعـض الأحيـان.

«ستيف جوبز» والتغيير

«كنـت محظوظـاً لإيجـاد عمـلٍ أحبّـه فـي بدايـة حياتـي، حيـث بـدأت أنـا و «واز» العمـل علـى «آبـل» فـي مـرآب والـدي، عندمـا كنـت فـي العشـرين مـن عمـري. وخـلال عشـر سـنوات، تطـوّرت «آبـل» مـن شـخصين إلـى شـركة تسـاوي 20 مليـار دولار، وفيهـا 4000 موظـف . لقـد أطلقنـا أفضـل اختـراع ـ ماكنتـوش ـ قبـل سـنة، وكان عمـري 30 عامـاً. بعـد ذلـك جـرى طـردي مـن الشـركة! كيـف يمكـن أن تُطـرد مـن شـركةٍ أسسـتها؟ عندمـا كبـرت شـركة «آبـل»، اسـتدعيت شـخصاً موهوبـاً ليديرها معـي، وسـارت الأمـور بشـكلٍ جيّـد لسـنةٍ أو أكثـر، لكـنّ الاختـلاف فـي وجهـات النظـر بيننـا بـدأ بعدهـا، ونتيجـةً لذلـك انفصلنـا، وعندهـا وقـف الموظفـون فـي صفّـه؛ فأصبحـت أنـا فـي عمـر الثلاثيـن دون عمـل، وذهـب كلّ عملـي هبـاءً».

«بقيـت دون عمـل لشـهور... لقـد خذلـت جيـل المبدعيـن السـابقين، إذ رميـت بالعصـا عندمـا وصلـت إلـى يـدي، فقـرّرت أن أبـدأ مـن جديـد».

«لم أشعر إلا لاحقاً بأنّ طردي من «آبل» كان أفضل ما حدث لي! بدأت أستبدل ثقة النجاح بخفّة البداية الجديدة، ولكن بثقةٍ أقل. لقد تحرّرت، لأبدأ أهمّ فترة إبداع في حياتي».

«وخلال السنوات الخمس التالية، أسستُ شركة «نيكست»، و شركةً أخرى اسمها «بيكسر»، وتعرّفت على زوجتي المستقبلية. بدأت شركة «بيكسر» بإنتاج أول فيلم متحرك بواسطة الكمبيوتر، وأصبحت حالياً أهمّ استوديو للأفلام المتحركة في العالم. وفي تحوّلٍ مدهش للأحداث، اشترت «آبل» شركة «نيكست»، فعدتُ إلى شركة «آبل»، وكان الفضل في إعادة ازدهار «آبل» للتكنولوجيا المتطورة في «نيكست».

«عشنا أنا وزوجتي «لورين» حياةً رائعة. أنا متأكد أنّ هذا ما كان ليحصل لولا طردي من شركة «آبل». لقد كان دواءً مرّاً، لكنّ المريض يحتاجه .أحياناً تضربك الحياة بحجرٍ على رأسك، فلا تفقد الأمل. أنا مقتنع أن السبب الوحيد لاستمراري هو حبّي لعملي. فعليك أن تجد ما تحب، سواء بالنسبة إلى العمل أم الأشخاص. عملك سيشغل جزءاً كبيراً من حياتك، و الطريقة الوحيدة لتكون راضياً هي أن تحبّ ما تعمل. وإذا لم تجده، تابع البحث ولا تتوقف، فالأمور ستتحسن مع الوقت، و استمرّ في بحثك إلى أن تجده».

لماذا تخاف من التغيير؟

قد تخاف من التغيير في حياتك أكثر من أيّ شيءٍ آخر، لأنه يحصل معك بطرقٍ مختلفة وعديدة. يمكن أن يحصل لك تغييرٌ إما في بداية علاقة أو في نهايتها، كأن تترك عملك الحالي، وتبدأ عملاً آخر في مكانٍ جديد ومع

أشـخاصٍ آخريـن. عندمـا تواجـه هـذه الأحـداث خـلال حياتـك، والتـي تقـول عنهـا «تغييـراً»، يبـدو لـك التغييـر أبيـض أو أسـود أحيانـاً، لكنـه فـي النهايـة يتطلّـب منـك التعديـل بطريقـة تصرفاتـك اليوميـة.

هـذه التعديـلات تمثّـل لـك تحدّيـاً كبيـراً، وتسـبّب لـك الكثيـر مـن القلـق، حتـى ولـو مثّلـت هـذه التعديـلات حيـاةً إيجابيـة. وعلـى العكـس، يمكـن لبعـض التعديـلات السـلبية أن تعطيـك نتائـج إيجابيـة، فأنـت لا تعـرف مـا الـذي سـتحصل عليـه، وهـذا مـا يخيفـك فـي العـادة. يبـدأ خوفـك مـن الأسـاليب والطـرق الجديـدة التـي سـتضعها، بـدل تلـك القديمـة. بالرغـم مـن وجـود تغييـرات جديـدة ومختلفـة تظهـر مـن حولـك، وتضيفهـا إلـى محيطـك، غيـر أنـه نـادراً مـا تضيفهـا لنفسـك، فتغيّـر ملابسـك مثـلاً لتناسـب الأجـواء والموضـة، ونـادراً مـا تغيّر سـلوكك ليناسـب روحـك ونفسـك الداخليـة.

هـذه التغييـرات تخافهـا أكثـر مـن أيّ شـيء آخـر. تحـبّ أن تبقـى التغييـرات علـى مسـافةٍ مـن روحـك الداخليـة، فترتـدي النظّـارات التـي تجعلـك بعيـداً عـن حاجاتـك المهمّـة إلـى التغييـر، لكنـك لا تجـرؤ أن تذهـب أبعـد مـن مسـاحتك الشـخصية؛ إلـى مـن أنـت حقـاً. فـي كتابـه «حـرّر نفسـك مـن الخـوف»، يقـول «جوزيـف أوكونـور»: أنّ للخـوف قانونيـن: الأول: أنّ الخـوف شـعورٌ أساسـي عنـد الإنسـان، والغايـة منـه هـي حمايـة الأفـراد؛ أمـا القانـون الثانـي: أنـه يتشـكل نتيجـة حـدثٍ واقعـيّ، ونتيجـة المعنـى الـذي يترسـخ فـي مخيلتنـا جـرّاء هـذا الحـدث.

لماذا التغيير صعبٌ جداً؟

غالبـاً مـا تتوقـع أن تبقـى حياتـك أو أشـياء معيّنـة فيهـا كمـا هـي، دون تعديـلٍ

أو تغيير. لنأخذ هذا المثال: عندما تسير في الشارع متجهاً إلى عملك ـ كما اعتدت في كل يوم ـ تكتشف في أحد الأيام، وفي موقعٍ معيّن، أنّ عليك أن تغيّر مسارك باتجاهٍ آخر. هنا تبدأ بالنظر في جميع الاتجاهات، للعثور على منعطفٍ يساعدك في متابعة سيرك إلى حيث تريد أن تذهب. هذا الموقف بحدّ ذاته يجب ألا يتسبّب لك بأيّ قلق، لكنّ تفكيرك يعطيك العديد من الانعطافات والالتواءات والانحرافات التي تتسبّب لك برؤية الأشياء بشكلٍ مختلف عن ذاك الذي اعتدت عليه؛ فلقد اعتدت أخذ مسارٍ أو طريق طبيعي من قبل، ولم تقلق لناحية أنه سيأخذك إلى حيث تريد أن تذهب... ولكن عندما تغيّر طريقك فجأةً، فإنّ المعلومات التي تثق بها تتحطم أو تُخترق.

هنا تبدأ بطرح أسئلةٍ كثيرة .. «إلى أين يأخذني هذا الطريق الجديد؟» ـ «كم سيستغرقني من الوقت؟» ـ « هل فيه أخطار؟».

عدم معرفتك الإجابات عن هذه الأسئلة يجعلك تميل إلى الخوف؛ فالتغيير يخلق لك الكثير من الأشياء التي لا تعرف الإجابة عنها. ونتيجةً لهذا كلّه، تتجه بشكلٍ غير منطقي أو عقلاني إلى محاولة منع التغيير من الحدوث، وفي الكثير من الأحيان من دون أن تدرك هذا، لتعاني من مشاكل لا داعي لها. مشكلةٌ أخرى تعاني فيها من التغيير أيضاً، وخصوصاً عندما يشمل خساراتٍ معينة، لأن عقلك يكره أن يخسر ولا يقبل الأمر. فعندما تستثمر نفسك بشكلٍ عاطفي في أيّ شيءٍ تقوم به، يصبح من الصعب تغييره، لأنك لا تريد أن تخسر كلّ الوقت والجهد اللذين بذلتهما في تأديته، لذلك تجد صعوبةً في ترك مشروعك الذي عملت عليه كثيراً، بالرغم من معرفتك أنه سيفشل. في كتابهما «ذروة النجاح»، يقول «تيموثي بتلر» و«جيمس والدروب» أنّ الشخص القلق والمتشائم لا يستطيع إدراك النتائج المترتبة على عدم التغيير، وتكون النتيجة أن ترجح على الدوام

تقريباً كفّة مقاومة إحداث التغيير. وضمن ظروفٍ كهذه، يبدأ العالم بالظهور أشبه ما يكون بصورةٍ مخيفة.

أساس الحياة هو التغيير

أراد أحدهم تغيير الناس نحو الأفضل، وبدأ يعمل على ذلك، لكنه ـ بعد مضي سنوات عدة ـ لم ينجح، فقرّر البدء بتغيير المجتمع من حوله. وبعد سنواتٍ من العمل على تغيير المجتمع، لم يستطع تحقيق أيّ تقدم، فقرّر البدء بتغيير أسرته، ليكتشف بعد سنواتٍ عديدة أنه لا يستطيع ذلك، عندها قرر أن يبدأ بتغيير نفسه، لكنه لم يستطع أيضاً، لأنّ الموت فاجأه.

عليك أن تدرك أنّ التغيير قانون الحياة، وهو الشيء الوحيد الذي لا يتغيّر في الطبيعة. فإذا كنت متمسكاً بفكرة الثبات أو عدم التغيير، فهذا من نسج الخيال، وهو درسٌ عظيم تعلّمناه من التاريخ، ومع ذلك لم يتعلّم منه الإنسان. قد لا تحبّ التغيير، وتريد التشبث بأنظمتك القديمة، ومعارضة كلّ جديد. لعلك خائف من الحاجة إلى القيام بتعديلات جديدة في حياتك، والتحرك بعيداً عن آثار هزائمك. لذلك، وبالرغم من أن التغيير سيأتيك لا محالة، فإنك لن تقبل به بسهولة، أو بلا اعتراضات.

الآن، إذا نظرت إلى هذا الكون، وبالتحديد إلى الأشجار، تراها دائماً في حالةٍ من التغيير، فهي تبدأ في فصل الخريف مثلاً بترك أوراقها تتساقط، بعد أن تميل إلى الاصفرار، ليأتي بعدها فصل الشتاء ـ بقسوته وشدّة برودته ـ لتتكيّف الأشجار مع هذا التغيير، ومن بعدها تبدأ أزهارها بالظهور في فصل الربيع، بعد أن تبدأ الشمس بمنحها الدفء الكافي، لكنها لن تتوقف عند هذا الحد، بل

تستمر نحو التغيير في فصلٍ آخر، هو الصيف، لتعطي خلاله الفاكهة الخاصة بها. هذه التغييرات تمثّل فصول حياتك أيضاً، والتي تشبه فصول السنة التي تتعرّض لها الأشجار؛ وكما لاحظت فإنها ـ بالتأقلم والمرونة ـ استطاعت، مع كلّ هذه التغييرات في العالم الخارجي، أن تغيّر نفسها من الداخل أيضاً؛ فالأزهار والفاكهة وتحمّل برودة الشتاء وتساقط أوراقها، جميع هذه الأعمال السابقة تقوم بها من داخلها، لتصل إلى النتيجة التي تريد. الآن، إذا قاومت الأشجار أحد التغييرات السابقة، فماذا سيحدث لها؟ لو أنّها مثلاً أصرّت على أن تعطي الفاكهة في الشتاء، بدلاً من الصيف؟ يمكنك تخيّل ما سيحدث.. يقول «ديفيد باول» في كتابه «ذكاء الروح»: إذا أردت تحسين مستوى ذكاء الروح لديك إلى أقصى درجة ممكنة، وتحقيق النجاح، فلا بد من أن تفهم هذه التغييرات الواسعة الانتشار عالمياً، والتي تحدث للأفراد، ثم تفكّر جيداً في العواقب. النظر إلى التاريخ نظرةً أعمق قد يساعدك في فهم ما يحدث من حولك اليوم بوضوح، وسيمكّنك هذا من انتقاء خياراتٍ أفضل، في ما يتعلّق بكيفية توظيف ذكاء الروح.

أحوال العالم لا يمكن ولن تصبح ثابتة؛ وإذا لم تتغيّر مع التغييرات من حولك، ستدخل في صراعات وتسويات خاطئة، وإذا قاومتها ستقودك إلى الإحباط والاكتئاب والهزيمة والتذمّر ولوم الآخرين.

عليك أن تكون مستعداً لتحويل أدوارك ومسؤولياتك، وإعطاء المزيد من الوقت والجهد للتكيّف مع هذه المراحل الجديدة؛ ومن دون هذا، ستستمرّ في رؤية النتائج نفسها كما حدثت في الماضي، والتي من شأنها أن تتركك محبطاً، تشعر بعدم القيمة وبالمرارة. إذا كنت تجلس بشكلٍ ثابت وأنت خائف من التغيير، فقد حان الوقت للبدء بتغيير بعض الأشياء. وإذا واصلت القيام بما قمت به وتوقّعت نتائج مختلفة، ستكون عندها مخطئاً.

التشبّث بتلك الممتلكات والأوضاع التي اكتسبتها طوال حياتك، والتشكيك بنفسك، أمورٌ ستعطيك الشعور أنك أمام تحديات في إتمام تلك التغييرات، عندها ستخاف من المجهول، وتتردد في الإمساك بأيّ فرصةٍ تتاح أمامك. تركيزك الكبير على عالمك الخارجي، بدلاً من عالمك الداخلي، سيمنعك من النظر إلى حقيقة أن ثمة دائماً خيارات متوافرة نحو الأفضل.

من المهم أن تتذكر أنه ليس عليك أن تكتفي بما يتضح لك، عندما تقوم بالتغييرات في حياتك الشخصية أو العملية. عندما تكون لديك ثقةٌ كافية للتصرف بوجه الخوف من التغيير، فهذا يعطيك إحساساً بالتحكم والسيطرة، ويحدد لك في النهاية هدفاً في الحياة. إذا كنت مستعداً للمغامرة وتقبّل التغيير، فإنّ لديك فرصاً أكبر لتحقيق النجاح في حياتك الشخصية والمهنية. إحدى أهم فوائد التغيير، والتي عليك أن تكون مدركاً لها، هي المرونة في التكيّف مع الأشخاص الجدد والأفكار وبيئة العمل والمواقف الجديدة، والتي ستتجدد من تلقاء نفسها، في مكتبك ومنزلك وأوضاعك المالية. ومن خلال استعدادك العقلي للتغيير، فإنك تفتح عينيك لرؤية أشياء في حياتك بشكلٍ مختلف، وسيكون لديك المزيد من الوقت والسهولة لإعادة تقييم حياتك.

البدايات والتحديات الجديدة على وشك إغلاق فصلٍ من حياتك، وفتح فصلٍ جديد، لتصبح حياتك أكثر إثارة. عندما تتكيّف مع التغيير أو القيام بالتغييرات في حياتك الشخصية، ستجد أنّ فرصاً مختلفة ستتاح لك. في كلّ مرة يحدث التغيير، ستكون لديك فرصةٌ للنموّ والتعلّم واكتشاف رؤىً جديدة في حياتك، وفي جوانب محددة من حياتك الشخصية والعملية، وسيكون وسيلة للتطوّر والتحسن، ومن دونه ستكون حياتك رتيبة ومملة ومتوقعة وغير ممتعة. عليك الانتباه من محاولة القيام بالتغييرات الكبيرة والفورية التي تجعلك - في الكثير من الأحيان - تستسلم لشعورك

بأنك لا تستطيع القيام بها، لذلك قم ببعض التغييرات البسيطة والصغيرة التي يمكن أن تعطيك هدفاً أكبر. في بعض الأحيان، سيقودك التغيير إلى أوقاتٍ غير سعيدة في حياتك، ولكن عندما تتجاوزها، ستنمو بشكلٍ أقوى، وتصبح حياتك مثالاً رائداً للآخرين الذين يخشون التغيير في حياتهم.

غيّر نفسك أوّلاً ليتغيّر العالم

الجميع يعمل على تغيير حياته أو عمله، ولكن ما الحلّ حتى نكون فعّالين ونتصرّف بطريقةٍ إيجابية؟

يقول «غاندي»: كن التغيير الذي تريده في هذا العالم...

بكلمةٍ أخرى: إذا ركزت على تغيير نفسك، فإنّ الأحوال من حولك وفي العالم ستتغيّر أيضاً، وستكون قدوةً للآخرين بهذا التغيير. عندما تكون قادراً على الالتزام والتركيز على التغيير نحو الأفضل وإضافة هذا التغيير الإيجابي في أعمالك، ستكون قدوةً ومثالاً بسلوكك هذا الذي سيؤثر بطريقةٍ بنّاءة على من حولك. التأثير الإيجابي لهذا الأمر سيكون اعتماداً أقلّ على الآخرين، وتبنّي التغيير الذي تريده، وعدم تلهفك لمشاهدة ما يقوم به الآخرون، وتغيير سلوكياتهم وأفعالهم، بل سيقلّل بشكلٍ ملحوظ من الإرهاق والإحباط لديك، وسيعيد تزويدك بالطاقة من الداخل. الكاتبة «أنيتا مورجاني» تقول: «لا تحاول تغيير العالم، لأنّ الناس سيقاومونك، وستضيف الطاقة نفسها التي ستؤدّي إلى التشاجر معهم، لأنّك تحكم عليهم فقط، وعندها سيتشاجرون معك». تقول «الأمّ تيريزا»: «لو أنّ كلّ واحدٍ منا نظّف عتبة بيته، لأصبح العالم نظيفاً».

هذا يعني أنك تستطيع أن تغيّر نفسك فقط، وأنّ الأولوية الأولى يجب أن تكون في طريقة تفكيرك وتنظيف عتبة بيتك. كيف يمكنك قيادة الآخرين إذا

كنت لا تستطيع قيادة نفسك؟ كيف يمكنك أن تثق بالآخرين إذا لم تستطع أن تثق بنفسك أولاً ؟ كيف يمكنك أن تحبّ الآخرين إذا كنت لا تحبّ نفسك؟ كلّ هذا يتطلّب التغيير الداخلي، وعليك تحقيقه.

يقول «ليو تولستوي»: الجميع يفكّر في تغيير العالم، ولا أحد يفكر في تغيير نفسه».

هذه الرغبة في تغيير العالم تبدو نبيلة وكبيرة، ولكن هل هي ممكنة؟ هل يمكن حقاً تغيير العالم وتحقيق اختلافاتٍ كبيرة ليصفّق لك الناس ويشكروك؟ نعم ولا. أعتقد أنّه من الممكن إنجاز فروقاتٍ في العالم، ومن جهةٍ أخرى، لا أعتقد أنه من المحتمل أن تغيّر العالم. ثمة اختلاف بين تغيير العالم وصنع الفرق في العالم، وهو الأهم، لأني أعتقد أنك لا تستطيع القيام بالأول، بينما تستطيع تحقيق الآخر.

قنديل البحر والتغيير

كان شخصٌ يمشي على شاطئ البحر. الشمس ساطعة، وكان يوماً جميلاً. هناك شاهد رجلاً يروح ويجيء بين البحر والشاطئ. وعندما اقترب منه، استطاع أن يرى المئات من قناديل البحر مدفوعةً إلى رمال الشاطئ، وهي عملية غريزية لقنديل البحر. كان ثمة الكثير من قناديل البحر قد هلكت. عندما اقترب أكثر، شاهد الرجل يقوم بالتقاط قناديل البحر الواحد تلو الآخر، ليعيدها إلى البحر. وعندما عاد قال له: لا شك في أنك مجنون. آلاف الأميال من الشاطئ هنا مليئة بقناديل البحر، ولا تستطيع تحقيق الفرق!!! نظر الرجل إليه، وانحنى وتناول قنديل بحر، ليرمي به إلى البحر ويستدير إليه قائلاً: لا شك في أنها شكلت فرقاً لقنديل البحر هذا. من هذه القصة يمكنك أن تدرك أن السبب الأهم والأكبر في تغيير العالم يكمن في إحداث الفرق فيه، ولو بشكلٍ بسيط.

تمرين

يمكـن لحياتـك أن تكـون صعبـة وغامضـة، وخصوصـاً عندمـا تواجـه احتمـال التغييـر. يمكـن للتغييـر أن يكـون المفتـاح الـذي سـيعدّل مسـار حياتـك بطريقـةٍ إيجابيـة، وخوفـك يجعلـك تتهـرّب منـه، وكذلـك التفكيـر فـي تـرك منطقـة راحتـك والدخـول فـي المجهـول. هـذا الخـوف سيسـلبك حريتـك فـي اتخـاذ خيـارات حياتـك التي يمكـن أن تسـدّ الفجـوة بيـن أيـن أنـت الآن؟ وأيـن تريـد أن تكـون؟ هـذا الانتقـال مـن المعلـوم إلـى المجهـول يتطلّـب منـك التضحيـة والشـجاعة، وإصـراراً كبيـراً، لتصـل إلـى النمـوّ الـذي تريـده. قـم بهـذا التمريـن الـذي سيسـاعدك فـي التعرّف علـى مخاوفـك مـن التغييـر.

الخطوة الأولى: كن صادقاً مع نفسك

تعرّف على أعذارك في الخوف من التغيير:

- مـا هـي جوانـب حياتـك التـي تتذمّـر منهـا؟ مثـلاً: المـال، الثقافـة، العمـل، حياتـك الاجتماعيـة؟

....

- ما هي المواقف التي تلعب بها دور الضحية؟

....

- ما هي مخاوفك من تغيير حياتك الاجتماعية؟

....

- ما هي مخاوفك من تغيير حياتك العملية؟

....

- ما هي الأعذار والمبرّرات التي حفظتها في حياتك؟

....

تحمّل مسؤولياتك في تغيير حياتك:

- ما هي جوانب حياتك التي أبعدتك عن اكتشاف قدراتك الخاصة؟

....

- ما هي المواقف التي كنت تلوم بها نفسك أو الآخرين؟

....

- ما هي الأحداث الخارجية التي سمحت لها بالتحكم بحياتك؟

....

الخطوة الثانية: اقبل بمخاطر التغيير

اعلم أنّ في التغيير مخاطر:

- ما هي المخاطر التي واجهتها لتغيّر حياتك؟

....

- ما هي الجوانب المجهولة التي دخلتها عند تغيير حياتك؟

....

- خلال تغيير حياتك، ما الخطوة الأصعب التي قمت بها؟

....

- هل كانت هذه الخطوة في الاتجاه الصحيح؟

....

- تعلم أنّ مخاطر التغيير تقود إلى النمو في:

....

- هل تعتقد أنّ نموّك وتطوّرك ينطويان على مخاطرةٍ ما؟

....

- بتغييرٍ ما في حياتك، هل انتظرت ضماناً أو أماناً جيداً حتى تغيّر حياتك؟

....

- كيف تغيّر العالم من حولك خلال انتظارك هذا الضمان أو الأمان؟

....

الخطوة الثالثة: ركّز على الأولويات أثناء التغيير

قيّم احتياجاتك من التغيير:

- ما نسبة تلبية التغيير لاحتياجاتك الخاصة؟

....

- ما هي أولويات احتياجاتك؟

....

- إذا ركّزت على تغيير بيئتك، كيف ستصبح حياتك؟

....

قيّم وقتك:

- ما هي الجملة التي تستخدم بها عبارة ـ عندما يصبح هذا ... سوف...ـ للقيام بتغيير حياتك؟

....

- ما كان تأثيرها على حياتك؟

....

- إذا انتظرت حياتك كلّها على عبارة ـ عندما يصبح هذا ... سوف... ـ ، ماذا ستجني؟

....

- اذكر موقفاً انتظرت فيه وقتاً لتغيّر حياتك؟ كم تطلّب هذا منك؟

....

الخطوة الرابعة: جدّد حياتك من خلال التغيير

تطوّر قبل أن تتقدّم في السن:

- ما هو التغيير الذي احتفلت به في فترةٍ ما من حياتك؟

....

- ما الذي تعلّمته منه في حياتك؟

....

- ما هو التغيير الذي جدّد حياتك؟

....

تواصل بدلاً من الانتظار:

- من هم الأشخاص الذين تواصلت معهم، والذين وسعوا آفاق رؤيتك للتغيير في حياتك؟

....

- ما هي نقاط القوّة في تواصلك معهم؟

....

- ما هي القرارات التي تم اتخاذها لتساعدك على التغيير؟

....

الخطوة الخامسة: واجه مخاوفك

تصرّف بسرعة قبل حدوث الأزمة:

- ما هو الموقف الذي انتظرت فيه طويلاً حتى حدث تغييرٌ مؤلم لك؟

....

- ما هي التصرّفات التي ستقوم بها قبل حدوث تغييرات مؤلمة؟

....

لا تدع دائرة الراحة تتحكم بك:

- ما هي المخاوف التي تقودك إلى التفكير بأنها جزءٌ منك؟

....

- ما هو الموقف الذي اتخذته وغيّر حياتك وأخرجك من دائرة الراحة نحو الفرص؟

....

الخطوة السادسة: تخيّل نفسك بعد التغيير

تخيّل الأسوأ:

- ما الذي تخاف منه بالضبط؟ سمّه وقله بصوتٍ عالٍ واكتبه بوضوح؟

....

- ما هو الأمر الأسوأ الذي سيحدث معك إذا خاطرت بالتغيير؟

....

تخيّل الأفضل:

- تخيّل كيف ستصبح حياتك مختلفة عندما تغيّرها بالاتجاه الذي تريد؟

....

- ما هو التغيير الذي يمكن أن يسعدك ويبهجك ويقوّيك؟

....

- اكتب خطوات التغيير بشكلٍ بسيط ومتسلسل.

....

- اكتب ما هو الوقت المتوقع لهذا التغيير.

....

- ما هي النتائج الإيجابية التي ستحدث لحياتك؟

....

- تخيّل أفضل ما سيحدث لحياتك، وعشه.

....

الآن، صديقي، لو كنت واضحاً بإجابتك عن السؤال: لماذا تريد تغيير حياتك؟ يمكن للإجابة الإيجابية أن تحقّق لك ما تريده.
لو أنك سألت نفسك من أنا؟ ما الإبداع الموجود في داخلي؟ هل يمكن أن يحمل التغيير بعض المخاطر التي يمكن أن تضع أمامي الكثير من العوائق؟

قد تنظر إلى التغيير بكونه مجازفةً تحمل معها الكثير، ولكن! إذا قمت بتغييرٍ في داخلك، وبدأت تنظر إلى الاحتمالات التي يمكن أن تشاهدها أو تسمع بها أو تشعر بها، كيف يمكن للنتائج في حياتك أن تصبح ؟ لو أنّك عملت على التغيير من داخلك وليس من الخارج، كيف سيصبح مستقبل حياتك؟

فكّر قليلاً.. هل ستستخدم التغيير في داخلك بطريقتك أنت، لتصل إلى ما تريد؟ لو أنّك قمت بالتغيير في داخلك، كيف تصبح علاقتك بمن هم حولك؟ كيف ستنقل إليهم ما جرّبته وتعلّمته واختبرته عن التغيير؟.. كيف ستشرحه لهم؟

التغيير يبدأ من داخلك... انظر إلى أفضل قادة التغيير، مثل: «مارتن لوثر كينغ» و«غاندي» الذين اختاروا الرحمة والعطف على العدوان، وجسدوه بسلوكياتهم وأعمالهم التي كانوا يبحثون عنها لاستخراجها من الآخرين... لذا كن التغيير الذي تتمناه في هذا العالم.



خاتمة

إليـك بعـض «التغييـرات» التـي تجعـل حياتـك سـعيدة . اقرأهـا، عـش معهـا، وأعـدك بـأن تعيـش حيـاةً جميلـة:

امـش كلّ يـوم مـن 10 إلـى 30 دقيقـة، وابتسـم أثنـاء مسـيرك.. اجلـس بصمـتٍ كلّ يـوم لمـدة 10 دقائـق.. حـدّد هدفـاً لـك كلّ صبـاح.. واجعـل الطاقـة والحماسـة والتعاطـف معـك دائمـاً، ولا تفـرّط بـإيمانك بعائلتـك وأصدقائـك.. أمـضِ بعـض الوقـت مع أشـخاصٍ أعمارهـم فـوق الـ70 سـنة، وآخريـن تحت الـ 6 سـنوات.. احلم أكثر عندما تكـون مستيقظاً.. وارسـم ابتسـامةً على وجه ثلاثـة أشـخاص على الأقل يومياً.. تذكّـر أنّ الحيـاة مدرسـةٌ نتعلّم فيهـا.. فانجح فـي كلّ الاختبـارات.. واضحك، فالابتسـامة تحـرّرك مـن الطاقـة السـلبية.. وتذكـر أنّ الحيـاة ليسـت عادلـة، ومـع ذلـك هـي جميلـة.. الحيـاة قصيـرةٌ جـداً، فـلا تهدرهـا بالكـره.. ولا تأخـذ نفسـك علـى محمـل الجـدّ، فـلا أحـد يفعـل ذلـك.. وتذكّـر أنّـه ليـس مـن الضـروري أن تكسـب كلّ النقاشـات، بـل عليـك تقبّـل اختـلاف الآراء.. فتصالـح مع ماضيـك كيـلا يعبـث بمسـتقبلك.. ولا تقـارن حياتـك بحيـاة الآخريـن، فأنـت لا تعـرف مسـيرة حياتهـم.. بـل تذكّـر أنّ سـعادتك مسـؤوليتك وحـدك.. سـامح الجميـع علـى كلّ شـيء.. ولا تشـغل بالـك بـرأي النـاس بـك.. فالوقـت يشـفي كلّ الجـروح.. وأيـاً يكـن الوضـع، سـوف يتغيّـر.. فتخلّـص مـن كلّ مـا هـو غيـر مفيـد أو جميـل أو مفـرح.. وكـن واثقـاً أنّ الأفضـل لـم يـأتِ بعـد..

لا تدع الزمن يسرق منك ملكة الاختيار

1 ـ ما الشيء الذي تأمل بتغييره حول نفسك، والذي من المحتمل أنّه لن يتغيّر؟

2 ـ ما الشيء الذي تظنّ أنّه لن يتغيّر حول نفسك؟

3 ـ ما الحدث الذي جلب لك أكبر تغييرٍ في حياتك؟

4 ـ لو استطعت تغيير شيءٍ ما حول علاقتك بوالديك، ما يمكن أن يكون هذا الشيء؟

5 ـ لو كان بإمكانك تغيير شيءٍ واحد في شخصيتك، كيف ستكون مختلفاً بعدها؟

6 ـ ما الحدث الصادم الذي غيّر حياتك إلى الأبد؟

المبرّرات والأعذار

خلال الفترات السابقة، كنتُ دائم التنقل والتغيير في حياتي المهنية، باحثاً عن تحقيق حلمي في العمل لدى شركاتٍ كبرى، والوصول معها إلى مستوياتٍ متقدّمة من النجاح والتفوّق. لم أشعر أنّ تنقلي سيمنحني الفرص الكثيرة والتجارب والخبرات، بالإضافة إلى تحدّي إمكانياتي وقدراتي. ففي العام 1998م، عملت لدى شركة ألبسة معروفة على المستوى العالمي، في قسم التسويق، بعد حصولي على شهادتين من المدرسة الأمريكية. في البداية، لم أعرف من أين أبدأ ومع من وكيف، لكبر حجم الشركة وضخامة مبيعاتها. كنتُ دائم التساؤل: هل أستطيع إثبات إمكانياتي فيها؟ لكنّ ما جرى كان العكس، فلم أستطع التواصل مع الزملاء ومدير الشركة. كنتُ دائم الخوف وعديم الثقة بنفسي، ولم يكن ما أقوم به يرضي الإدارة. عندها، وبعد شهرٍ واحد، بدأت

مشاكلي تظهر؛ وكانت ثمة مشكلة أخرى، هي عدم وجود مبادئ وقيم راسخة للتعامل بين الموظفين، وهي أحد معاييري للعمل في أيّ مجال. أدركتُ أنّي لن أستمرّ في الشركة، فمنحت نفسي فترة للاطلاع - قدر المستطاع - على أسلوب عملها، ووضع حلولٍ لمشاكلها، وتصوّر إمكانية تحقيقها في شركةٍ أخرى. بعد 6 أشهر، تركت العمل فيها، لأنتقل إلى العمل في شركةٍ أخرى، حيث قمت بعرض ما أملك من أسلوبٍ إداري يمكن أن يجعل من الشركة كتلةً متماسكة قوية ومترابطة. هناك أبدعت وابتكرت نظاماً حاسوبياً يساعد على أتمتة المعلومات، ما ساعدني في ضبط وإدارة الشركة برمّتها. تعلّمت من تلك التجربة أنّ الأمان الوحيد الذي يمكنني الاتكال عليه يكمن في داخلي أنا، وفي ثقتي بنفسي وقدرتي على تطوير إمكانياتي، وعدم المراوحة في مكاني والاعتماد على راحة خارجية أو أمانٍ خارجي. فالحياة والكون والعالم متغيّرات غير ثابتة، ولكي أستطيع الشعور بالأمان الدائم، عليّ أن أمتلك الأدوات الداخلية، من مهارات وقدرات وإمكانيات تساعدني في مواجهة أيّ تغيير، والخروج من دائرة الروتين والخمول، نحو الفرص الكبيرة، بغضّ النظر عن أية ظروف يمكن أن تواجهني، والتي يمكن أن تمنحني فرصة النظر إلى ظروف جديدة. أصبحت الأعذار كثيرة في مجتمعاتنا، وخصوصاً عند التركيز على الإنجازات. قد تلجأ إلى الأعذار سلفاً، لأنّ احترامك لذاتك يعتمد على ما تنجزه؛ لذلك تفكر في الأعذار قبل أن تبدأ محاولة الوصول إلى أهدافك. لعلّك قلت أنك ستحاول، لكنك توقعت الفشل بسبب ظروفك القاهرة أو مرضك. لديك عذرٌ يمنعك من النجاح، وإذا نجحت فستشعر بالفخر لأنك أنجزت المهمة، بالرغم من العذر. من الأفضل لك تجنّب الأعذار، ولو كانت وجيهة، لأنها تؤدّي إلى الفشل؛ فعندها تركّز على العذر، ويصبح فشلك سهل الحدوث. إذا قرّرت محاولة شيءٍ ما، فعليك القيام به. إذا قرّرت المحاولة، عليك عدم اللجوء إلى الأعذار.

دائرة الخمول والروتين

تُعرف دائرة الخمول والروتين، والتي يُقال عنها: «دائرة الراحة والأمان» بأنّها مساحةٌ سلوكية تكون فيها أفعالنا وسلوكياتنا متناسبةً مع روتين ونموذج معينين، حيث مستوى القلق والمجازفة والمخاطرة متدنٍّ قليلاً.

تؤمّن لك هذه الدائرة حالةً عقلية تقول عنها «أمان»، وهو ما يمنحك سعادةً متكررة، وقلقاً وتوتراً منخفضين. ولكن هل توجد في هذه الدائرة فرصٌ جديدة تصعد بك نحو سلّم النجاح والمجد؟

عندما تسعى إلى الخروج من هذه الدائرة، يرتفع مستوى توتّرك وقلقك قليلاً، وأكثر من المعدّل الطبيعي، وهذا ما يعظّم من أدائك ويرفع مستواه. هذه المساحة الجديدة يقال عنها «القلق الأمثل»، وهو موجودٌ خارج منطقة الراحة. فكلّ شخص يمكنه دفع نفسه ليصعد إلى مستوىً آخر، ويحقّق شيئاً ما، من خلال تحدّي نفسه، وعندها يحصل على نتائج مذهلة.

إنما يجب الانتباه إلى عدم دفع نفسك بقسوة، ما يمكن أن يتسبّب بنتائج سلبية، ويعزّز فكرة أنّ تحدّي نفسك هي فكرةٌ سيئة؛ عندها تميل، بشكلٍ طبيعي، للعودة إلى حالة الخمول والروتين التي عادةً ما يخاف الناس- بشكلٍ طبيعي- من الخروج منها، لأن تركها يعني زيادة المخاطر والتوتر، الأمر الذي يمكن أن تكون له نتائج إيجابية أو سلبية.
يقول «جوزيف أوكونور»، في كتابه «حرّر نفسك من الخوف» أنّ العاملين الأساسيين للخوف هما: الأول؛ عاملٌ موجود في البيئة المحيطة بالإنسان، والثاني: كيفية فهم الإنسان لهذا العامل، والتخيّلات التي تتولّد في ذهنه عند اختياره له.

ما الذي ستحصل عليه عندما تخرج منها وتحاول أشياء جديدة؟

أولاً: ستكون إنتاجيتك أكبر

فالخمول والروتين يقتلان الإنتاجية؛ فبدون إحساسك بالقلق حيال المواعيد النهائية والخطط الموضوعة، ستميل إلى بذل أقلّ جهدٍ ممكن، وتخسر المحفّز والطموح للقيام بالأكثر وتعلّم أشياء جديدة؛ كما تقع في فخّ العمل، حيث يخلق الانشغال طريقةً لبقائك في منطقتك، وتجنّب القيام بأشياء جديدة. عليك أن تعلم أنّ الدفع بحدودك الشخصية يمكن أن يساعدك في تجاوز خطواتك بشكلٍ أكبر، والعمل أكثر، والعثور على طرقٍ ذكية لأداء تلك الأعمال.

ثانياً: ستكون لديك القدرة على التعامل مع التغيّرات الجديدة وغير المتوقعة

يقول البروفسور «برينه براون»، الباحث في جامعة «هيوستن»: «إنّ أحد أسوأ الأمور التي نقوم بها هي التظاهر بالخوف، والشك غير الموجود». من خلال قيامك بالمخاطرة، وبطريقة جيدة، وتحدّي نفسك، فإنّ الأشياء التي كنت لا تقوم بها في العادة ستختبر بعض الشك. تعلّم العيش خارج دائرة راحتك، وعندما تختار ذلك، يمكن للأمر أن يساعدك ويعدّك لتغييرات الحياة ويساعدك على الخروج منها.

ثالثاً: ستساعدك على أن تدفع بحدودك نحو المستقبل

حالما تبدأ بالسير خارج دائرة راحتك، يصبح التعامل معها أسهل، مع الوقت، فتعتاد على حالة القلق المثلى. الإنتاجية الجديدة ستصبح أكثر قبولاً، بالنسبة إليك، وستكون مستعداً للدفع بها نحو الأمام أكثر، قبل أن ينهار أداؤك.

المشكلة الحقيقية في دائرة الخمول والروتين تكمن في أنك ـ ما دمت تتابع العمل على ما اعتدت القيام به ـ ستستمر في الحصول على النتائج نفسها التي

اعتدت الحصول عليها. إذا كنت سعيداً في حياتك، فلن تكون لديك حاجةٌ لقراءة هذا الكتاب، أليس كذلك؟! لديك فرصةٌ واحدة كلّ يوم، وإذا أمضيت يومك دون القيام بما تريد، ودون الحصول على ما تريد، أو أن تكون ما تريده، فلن تتغير حياتك. إذا اخترت الخروج من دائرة خمولك وروتينك، تعيش الحياة التي تريد وتستحق.

في العالم الخارجي، أي خارج دائرتك، يوجد مكانٌ جيّد .. مكانٌ يمكنك فيه تحقيق طموحاتك وأحلامك وأهدافك. عليك أن تتذكر أنْ ثمة فرقٌ بين التوتر الذي تتحكم به، والتوتر الحقيقي الذي تتصارع معه يومياً. لكلٍّ منا دائرة مختلفة من الروتين والخمول؛ فالدائرة التي يمكن أن توسّع أفقك يمكن أن ترعب وتشلّ شخصاً آخر. لذا عليك احترام دوائر الراحة الخاصة بالآخرين، ومساعدتهم على الخروج منها.

إليك بعض الطرق للخروج من دائرة راحتك، دون الشعور بالقلق:

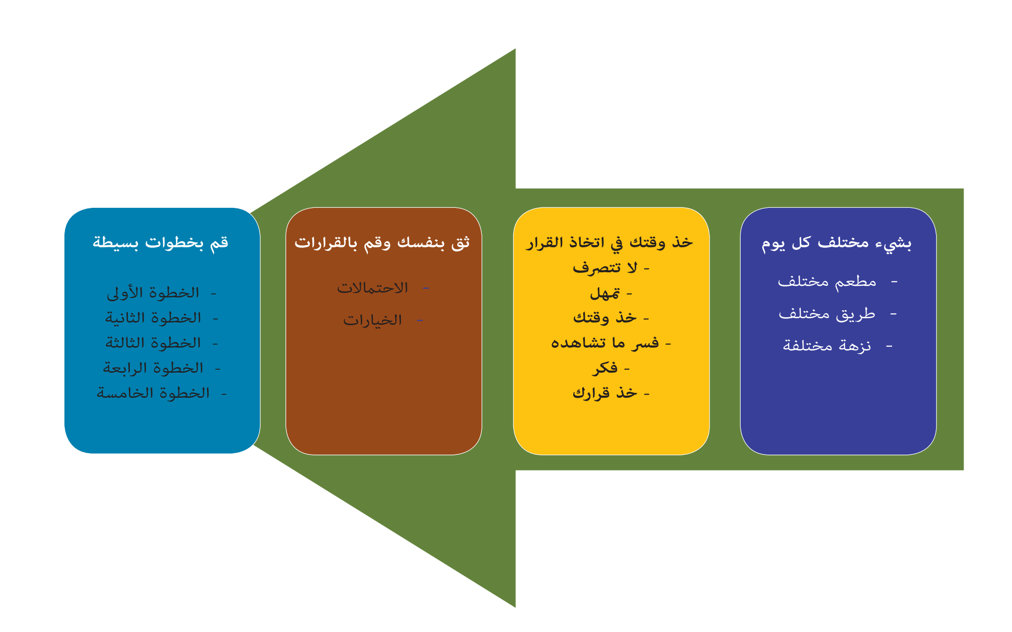
الظروف وقوانينها

يقول «جورج برنارد شو»: «يلوم الناس دائماً ظروفهم لما هم عليه. أنا لا أؤمن بالظروف. الأشخاص الذين يستمرّون في هذا العالم هم الذين ينهضون وينظرون نحو الظروف التي يريدونها، فإذا لم يجدوها صنعوها».

من السهل أن تدع ظروفك اليومية توجّهك، وأن ترى فيها العامل الأساسي الذي يتحكم بحياتك. يمكنك أن تترك قراراتك وخياراتك تسير وفق الظروف، ولو بشكلٍ خاطئ ومخالف لما تريده لحياتك، وترى من الصعب تغيير تلك الظروف. عليك أن تعرف أنك الوحيد القادر على تغيير حياتك، فهل ستعيش من خلال ظروفك؟ أم أنك ستتطوّر من خلال ظروفك؟ كن متأكداً أنه بإمكانك خلق وتكوين الظروف التي تريدها؛ ولكن- حتى تكون ظروفاً جيدة تصنع لك مستقبلاً لحياتك- ستواجه العديد من التحديات اليومية.

للبدء برحلة تغيير ظروفك، عليك أولاً أن تتعرّف عليها وعلى قوانينها

القانون الأول: الأعذار: تساعدك الأعذار في الخروج من مشاعر الذنب التي يمكن أن تشعر بها عند تهرّبك من القيام بعملٍ ما تجاه ما حدث لك من مواقف أو أحداث وضعتك تحت ظروفٍ معيّنة. تعطيك الأعذار شعوراً أقل ألماً، وسبيلاً للقول لنفسك أن الموقف الذي حدث لك لا يقهر، وليس ثمة ما تستطيع القيام به بالفعل. مثالٌ نسمعه من الكثيرين «أتمنى أن يكون لديّ الوقت لأبدأ عملاً جديداً، لأني أمارس عملين أصلاً، ولا أملك الوقت لتغيير ظرفي». لنحلل هذه الرسالة وما قاله هذا الشخص: «ليس لديّ الوقت لأني أمارس عملين»؛ وهذا الواقع صحيح وحقيقي. فالعمل يتطلّب منه ساعات معينة، وهو ملتزمٌ به، وبسبب ذلك ليس لديه الوقت، وهذا ما نقول عنه «حقيقة عاطفية». يجب الانتباه هنا إلى أن إضافته رأياً لما يحدث له، يعطيه عذراً يتضمن عاملاً خطيراً حول ما يستطيع وما لا يستطيع القيام به، وهذا ما يجعله يتوقّف عن الاستمرار بحياته وتطويرها.

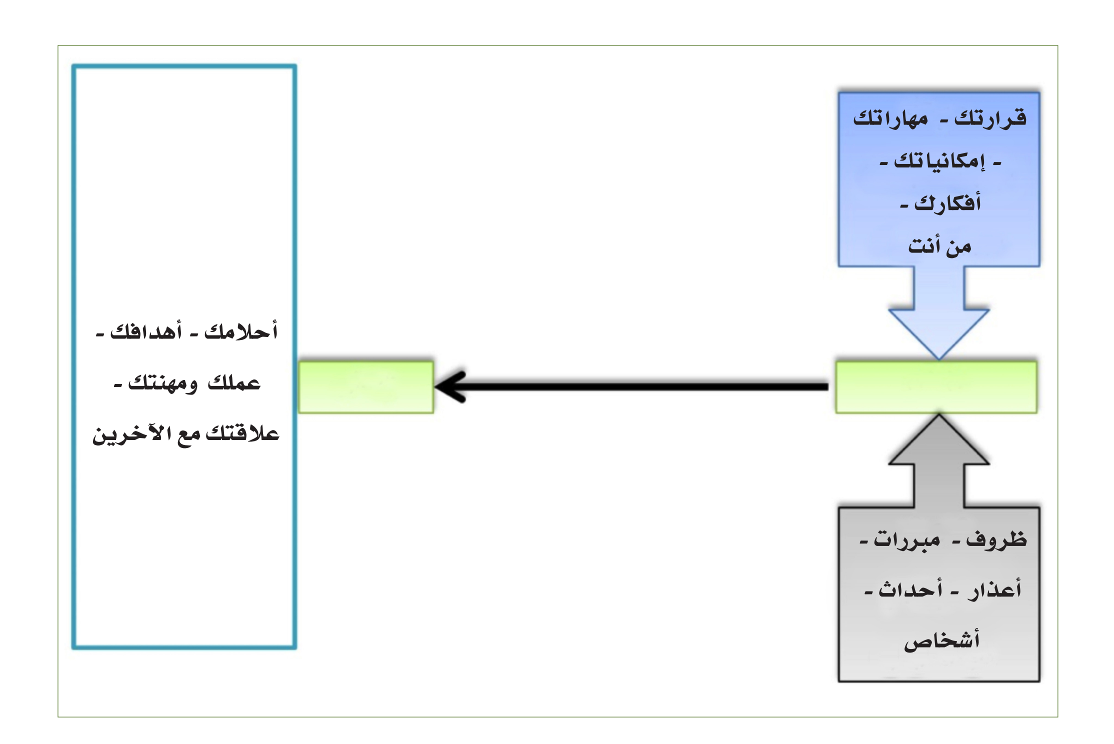


القانون الثاني: بسبب كذا لم أقم بكذا: تعطي مبرراً لنفسك لعدم قيامك بأيّ فعلٍ تجاه ما حدث لك من ظروف، ما يبقيك في حالةٍ عقلية غير فعالة، ويجعلك تشعر أنه لا توجد أيّ فرصة للتطوّر، لأنك تأخذ ظروفك بأقلّ من النتائج المنطقية التي تريد الوصول إليها. بمعنىً آخر، لا تسأل نفسك كيف يمكنك تغيير هذه الظروف أو كيف يمكنك أن تعمل عليها. في العودة إلى المثال السابق، يقول: «لا يملك وقتاً لأنه يمارس عملين»، ويتوقف هناك من دون إضافة تفكيرٍ منطقيّ لهذا الموقف، مثل: «كيف يمكنه إيجاد وقتٍ في مكانٍ آخر؟ كيف يمكنه تغيير وضع عمله حتى لا يعمل الكثير من الساعات؟». المشكلة الكبرى في استخدامك كلمة «ظروف» تكمن في التوقّف المفاجئ، وعدم الاعتماد على إبداعاتك وقدرتك في العمل على إخراج نفسك من الموقف. أعذارٌ، وبشكلٍ مقصود، تعيقك عن القيام بالعمل والارتفاع فوق مستوى ظروفك. معظمنا يقوم بهذا.

كيف يمكنك التوقف عن القيام بمنح نفسك أعذاراً ومبررات؟ بشكلٍ أساسي، عليك أن تقرّر أنك لن تقبل بجواب «لا» عندما يتعلّق الأمر بحياتك. عندما تقرّر هذا وتلتزم بشكلٍ كبير بعدم الوقوف والاستسلام، وتضع هدفك... طموحك... حلمك... أمامك، عندها تستطيع الصعود إلى أعلى من ظروفك الحالية، وخلق ظروفٍ جديدة.

القانون الثالث: الظروف تصنع لك مشاكل: أحياناً ترى الظروف وقد صنعت لك أشياء كثيرة الصعوبة والعوائق. إذا كان هذا الأمر صحيحاً، فالعكس أيضاً صحيح. يمكن لهذه الظروف أن تصنع لك فرصاً لا تصدّق، وتساعدك في دفع ماضيك والخروج من حدودك وتحقيق النجاح وزيادة قوتك التي ستستخدمها كلّما تقدّمت نحو تحقيق أهدافك. الآن.. إذا لم تختلف ظروفك، ستبدو لك الأشياء كطريقٍ مليء بالحجارة، أشياء تقف في طريقك للوصول إلى

أهدافك، لكنها ليست كذلك. إنها اختبارات، وهي تحدّيات أمامك ستواجهها وتجعلك أكثر التزاماً وأكثر شجاعة وأكثر قوة وأكثر إبداعاً، فكلّ ما تحتاج إليه هو الالتقاء بأهدافك في المستقبل. كيف يمكنك أن تقوّي عضلاتك من خلال رفع الأوزان الثقيلة؟ الجواب- ببساطة- عندما تعتاد عليها، تزيد من الأوزان. هذه هي الطريقة الوحيدة. الضغوط في حياتك ستجعل الماس يتشكل بها، لذلك ارفع هذا الضغط، وتعرّف على التحديات الحالية التي تواجهها، واذهب واعمل عليها.



تمرين

فكّر بظرفٍ ما تشعر أنه يقف أمامك «كحائطٍ مسدود» يمنعك من الوصول إلى هدفك أو طموحك أو حلمك. خذ وقتك في القيام بهذا التمرين، لأنه مهم، وتذكّر أنه عليك أن تقوم بهذا الهدف، ولا يمكنك استخدام ظروفك كعذر. ابدأ العمل... هدفك بانتظارك... تذكّر أن عقلك سيتقاتل مع أعذارك، لأنه جزءٌ من مقاومة احتمالية الفشل، أو مقاومة تحديات العمل الشاق، ولكن عليك أن تقول لهذا الصوت في عقلك «اصمت»، فأنا من يقرّر ما يحدث لي.

- تخيّل أن ليس لديك أيّ خيار سوى تحقيق هذا الهدف، فماذا تفعل؟

....

- تخيّل أن هدفك هذا هو مسألة حياة أو موت، هل كنت ستعطي نفسك أعذاراً ومبررات وظروفاً لم تساعدك؟

....

- اكتب ما هي الاحتمالات والحلول التي ستقوم بها للعمل على تغيير هذا الظرف؟

1 ـ ....

2 ـ ....

3 ـ ....

4 ـ ....

الظروف والجَزر والبيض والبنّ

ذهبت امرأةٌ لزيارة والدتها، تشكو لها قسوة الحياة، إذ تعبت من مواجهة المشاكل، فلا تكاد تنتهي من مشكلة حتى تأتيها أخرى، ولم تكن تعرف كيف تتدبر أمرها، ففضّلت الاستسلام.

أخذتها أمّها إلى المطبخ، حيث ملأت ثلاثة قدور بالماء، ووضعتها على النار، وعندما بدأت بالغليان وضعت في القدر الأول جزراً، وفي الثاني بيضاً، وفي الثالث حبّات قهوة مطحونة، وتركت القدور على النار، وجلست دون أن تتفوّه بكلمة.

بعد عشرين دقيقة، أطفأت النار وأخرجت الجَزر ووضعته في زبدية، ثم أخذت البيض ووضعته في زبدية أخرى، وغرفت بعض القهوة ووضعتها في زبدية ثالثة، وسألت ابنتها «ماذا تشاهدين ؟»، فأجابت «جزراً وبيضاً وقهوة».

طلبت الأمّ من ابنتها أن تقترب أكثر وتلمس الجزر، فلاحظت أنه أصبح ليناً. ثم طلبت منها أن تكسر البيضة، فقشرتها وشاهدت البيضة المسلوقة قاسية، وأخيراً طلبت منها أن ترتشف القهوة، فتذوّقتها متبسمةً لاستمتاعها بنكهة البنّ الغنية.

عندها سألت الابنة أمّها: «ما معنى هذا؟».

فشرحت لها أمّها كيف تعرّضت تلك المواد للمحنة نفسها، المتمثلة بالماء المغلي، وانعكست على كلٍّ منها بشكلٍ مختلف؛ فبعدما كان الجَزر قوياً وقاسياً لا يلين، أصبح طريا ليّناً.

وكان البيض هشاً له قشرة رقيقة تحمي السائل الذي في داخله، لكنه تصلّب بفعل الماء المغلي.

أمّا حبّات البنّ فكانت مميزة، إذ بعد وضعها في الماء المغلي، تحوّلت إلى قهوة.

ثم سألت الأمّ ابنتها: «أيّ واحدةٍ منها أنت ؟ عندما تطرق المحن بابك كيف تتصرفين؟ هل أنت جَزر أم بيض أم حبّات بنّ ؟». فكّرت الابنة: «من أنا ؟».

هل أنا جَزرة تبدو صلبة، لكني ذبلت وأصبحت ليّنة وفقدت قوّتي بسبب المحن والآلام ؟ هل أنا بيضة بدأت بقلبٍ ليّن وتغيّرت بالحرارة ؟ أكانت روحي رشيقةً وأصبحت قاسية وصلبة، بعدما رأيت الموت والإحباط والمشاكل المالية وغيرها؟ هل بقيت قشرتي على حالها، لكنّ قلبي أصبح قاسياً وروحي صلبة ؟ أم أني أشبه حبّات البنّ؟ حبّات البنّ غيّرت الماء الذي سبّب لها الألم، وعندما يسخن الماء، تطلق رائحتها ونكهتها.

إذا كنت مثل حبّات البنّ، تستطيع أن تحوّل وضعك إلى الأفضل، عندما تمرّ في أصعب الظروف. هل ترفع مستواك عندما تشتدّ المحن وتمرّ بأحلك الساعات؟ كيف تتعامل مع مشاكلك؟ هل أنت جَزر أم بيض أم حبّات بنّ؟

اللوم

بعد 12 سنة من الزواج، أنجب زوجان متحابان صبياً أصبح قرّة أعينهم . كبر الصبيّ و أصبح عمره سنتين. وذات صباح، رأى الزوج زجاجة دواء مفتوحة، لكنه كان متأخراً عن عمله، فطلب من زوجته إغلاقها وإعادتها إلى الخزانة. انشغلت الأمّ في المطبخ ونسيت أمر الزجاجة نهائياً .

رأى الفتى الزجاجة؛ أخذها ليلعب بها، لفت نظره لونها فشربها كلها. لقد كان دواءً مخصصاً للكبار، ساماً ويؤخذ بجرعاتٍ صغيرة، فانهار الصبيّ في الحال. أسرعت الأمّ به إلى المستشفى، لكنه كان قد فارق الحياة، فصعقت وخافت من مواجهة زوجها. ولكن عندما حضر الزوج الحزين إلى المستشفى، ورأى طفله الميت، نظر إلى زوجته و قال لها كلماتٍ ثلاثاً «أحبّك يا عزيزتي»!

لقد كان ردّ فعل الأب غير متوقّع، لكنه يدل على حسن تصرّفه. لقد مات طفله، ولن يعود إلى الحياة من جديد، ولا جدوى من إلقاء اللوم على الأمّ. بالإضافة إلى ذلك، لو أنه هو أخذ من وقته ثواني ليعيد زجاجة الدواء إلى مكانها، لما حصل ما حصل . لا نفع من لومها، فهي أيضاً فقدت ابنها الوحيد، وتحتاج في هذه اللحظة إلى تفهم وعطف الزوج، وهذا ما منحها إياه .أحياناً نمضي وقتنا في البحث عن شخصٍ نلقي اللوم عليه، سواء بعلاقتنا أم عملنا أم معارفنا، ونفقد دفء العلاقات الإنسانية التي نحصل عليها بدعم بعضنا بعضاً، في النهاية، أليس من المفترض أن تكون مسامحة من نحبّ أسهل شيءٍ في العالم ؟

في بداية حياتي العملية، وكنت في سن الـ 24، تعرّضتُ لصدمةٍ كبيرة، تمثلت في عدم صدق من وعدني بالمساعدة في إنشاء مصنعٍ للألبسة. كنت على مدى 3 سنوات أنظر إلى أحلامي وأعمل على التخطيط لها وأحسب كلّ شيء للبدء بها. وفي لحظة الحقيقة، ابتعد هذا الشخص وتراجع عن وعده لي! لا أعلم.. لكنني دخلت في مناقشة عقلية مع نفسي.. فهل أبقى هكذا متوقفاً عن العمل ومصدوماً ومحبطاً لما وصلت إليه، وأُصبح لوّاماً لذلك الشخص، وأعطي نفسي المبرر العاطفي اللازم لما وصلت إليه؟ أم أنظر إلى الأمر على أنه تجربة وعليّ أن أعتمد على نفسي؟ الخيارات كانت صعبة وسهلة في آنٍ معاً، والطريقتان صعبتان، إنما النتائج النهائية ستختلف. هنا أخذت القرار الذي

غيّر حياتي، وهو الاعتماد على نفسي وتنمية مهاراتي للوصول إلى هدفي، وأنا على يقين أنه ستظهر أمامي عوائق، ولكن ستكون لديّ القدرة على تجاوزها.

ربما في فترةٍ ما من حياتك بدأت بلوم من حولك، عندما حدث لك شيءٌ سيئ، لنبدأ بالتعرّف على بعض الأسباب التي تجعلك تلوم الآخرين، من خلال لفت انتباهك إلى الأسباب الحقيقية لسلوكك هذا، وستدرك عندها أنك كنت مخطئاً، وتتوقف عن رمي اللوم على الآخرين. إذا كنت من الأشخاص الذين يلومون الآخرين، فسيكون هذا بسبب:

1. شعورك بخسارة السيطرة والتحكّم بحياتك: يتملّكك الخوف عندما تخسر السيطرة والتحكّم تجاه موقفٍ ما، فتحاول إعادة تخزين إحساسك بأنك مسيطر، من خلال لومك الآخرين! لذلك قد يوجد خلف هذا التصرف من لوم الآخرين خوفٌ لديك.

2. شعورك أنك متحكّم بك: انتبه إذا كنت تحاول السيطرة والتحكّم بالآخرين، من خلال لومهم وجعلهم يشعرون أنهم سيئون. إذا كنت- وبشكلٍ بائس- تريد منهم القيام بشيءٍ ما، فقد تلومهم لتغيّر سلوكهم، من خلال وصفك لهم بالأنانية أو التعجرف أو التكبر، وهو أحد الأساليب الشائعة للتحكم بالآخرين باستخدام اللوم.

3. رفضك الاعتراف بالمسؤولية: قد تكون من الأشخاص الذين لا يستطيعون الاعتراف بالفشل والأخطاء، لذلك تلوم الآخرين، من أجل الهروب من المسؤولية. مثالٌ عن الهروب من المسؤولية: تأخرت بسبب الازدحام، بدلاً من الاعتراف بأنك لم تأخذ زحمة الطريق في اعتباراتك.

4 . عدم قدرتك على قبول ما حدث: لعلّك قمت بلوم الآخرين حين رفضت قبول ما حدث لك. الأفضل أن تتعلّم كيفية قبول ما يحدث لك، بدلاً من لوم الآخرين.

يقول «ستيفن كوفي» في كتابه «العادات السبع للأشخاص الأكثر فاعلية»: اللوم هو ما ينتظرك إذا واجهتك مشكلة، لأن المجتمع أدمن لعب دور الضحية: لو لم يكن رئيسي في العمل أحمق أو محباً للسيطرة.. لو أنني لم أولد فقيراً.. لو أنني عشت في مكانٍ أفضل.. لو لم أرث عن أبي المزاج السيّئ.. لو لم يكن أطفالي بهذا القدر من العناد.. لو لم ينتهك القسم الآخر الأوامر طوال الوقت.. لو أننا لا نعاني من تدهور هذه الصناعة.. لو لم يكن العاملون معي كسولين ويعملون بلا حافز.. لو كانت زوجتي متفهمة.. لو .. لو.. إننا نلوم كلّ شخص وكلّ شيءٍ على مشاكلنا وتحدياتنا، وقد يريحنا ذلك بعض الشيء من الألم الذي نعاني منه، لكنه أيضاً يقيّدنا بهذه المشاكل. حاول أن تجد لي شخصاً يتمتع بالتواضع الكافي الذي يجعله يعترف بخطئه ويتحمّل مسؤولية ظروفه ويتحلّى بالشجاعة الكافية ليقوم بأيّ مبادرة لازمة تساعده على شق طريقه وسط تلك الصعاب أو حولها.

إذا كنت من الأشخاص الذين يلومون الآخرين، فإنّ لديك مشاعر تحاول إخفاءها، وإذا لم تلم أحداً، ستعترف أنك غير متحكم، وأن ليس لديك ما تستطيع القيام به. قيامك بلوم الآخرين، ووجودك بموقع الشخص الذي يتهم الآخرين لتشعر بالسيطرة أكثر. لا بأس من لوم الآخرين، ولكن في بعض المواقف، إذا كانوا فعلاً مسؤولين، وإذا كان لومهم سيمنع وقوع أخطاء مشابهة في المستقبل؛ ولكن- في معظم الأحوال- عليك تعلّم كيف تتحمّل مسؤولية أفعالك، وكيف تكون مسيطراً على حياتك، حتى لا تلوم الأشخاص الأبرياء.

تمرين

تمرين من كتاب «جوزيف أوكونور» «حرّر نفسك من الخوف» (بتصرف)...
تذكّر مشكلةً حدثت لك... الآن:

- هل حاولت إيجاد من تستطيع لومه عن هذه المشكلة؟

....

- هل قمت بلوم نفسك؟

....

- ما الذي حدث.

....

- كيف يمكن أن تصلح هذه المسألة.

....

- من لمت على هذه المشكلة.

....

- كيف أسهم الآخرون في حلّ هذا الموقف.

....

- كيف أسهمت أنت في حلّ هذا الموقف.

....

- في حال حدوث مشكلة، كيف تحلّها من دون لوم الآخرين.

....

خاتمة

الآن.. قد يحمل المستقبل لك بعض التغييرات.. ربما بدأت تشعر أنه عليك أيضاً أن تخاطر ببعض عاداتك السابقة، والبدء بمغامرةٍ قد تغيّر حياتك. لو أنك درست احتمالات النجاح في التوقف عن لوم الآخرين، أو إيجاد أعذارٍ ومبررات لعدم دفع حياتك نحو الأمام، كيف سيكون مستقبلك؟ ما هي التحديات التي يمكن أن تواجهك مع تغيير سلوكك هذا؟ كيف ستقوم بالانتهاء والابتعاد عن وضع مبررات وأعذار لنفسك في عدم الخروج من الروتين والخمول؟ بعد تعلّمك الأساليب السابقة، كيف ستساعد الآخرين في الحصول على هذه المعلومات؟كيف ستنقلها إليهم؟ ما هي طريقتك؟ الشعور بالقلق طبيعي لما سيحدث لك خلال خروجك من الروتين وابتعادك عن لوم الآخرين.

فكّر بالمعجزة المميزة التي لا تتكرّر لوجودك! فمن بين كلّ الناس على سطح الأرض، منذ بدء الخليقة، لا يوجد أحدٌ مثلك أنت.. لم ولن يمتلك أحدٌ قدراتك ومواهبك ومظهرك وأصدقاءك وأعباءك وأحزانك وفرصك نفسها.. ليس لأحد شعرك ذاته، ولا بصماتك إياها.. ليس لأحد طريقتك أنت في المزاح.. لا أحد يستعمل تعابيرك العائلية.. حتى الأشخاص الذين يشاركونك الضحك لا يتنفسون مثلك، ولا يصلّون باهتمامك ذاته للصلاة، وليسوا مقرّبين من الأشخاص الذين يحبونك.. لا أحد مثلك.. أنت فريد..

تمتّع بتميّزك، ولا تتنكّر لتبدو كشخصٍ آخر، فأنت لم تُخلق لتكون شخصاً آخر.. لا تكذب لتخفي صفاتك التي لا يوجد مثلها عند الآخرين.. فلقد خُلقت في هذا العالم لتكون مختلفاً في هذا العالم.. لا أحد في التاريخ، ولا في أيّ مكانٍ آخر يملك فكرة أو روحاً أو نفساً تشبه أفكارك أو روحك أو نفسك.. فلو لم تكن موجوداً، لحدثت هوّةٌ في التاريخ، ولكان ثمة شيء مفقود في مخطط البشرية.. افتخر بكونك استثنائياً، فهذه هبةٌ من الله لك وحدك.. استمتع وشارك الآخرين بها! لا أحد يستطيع الوصول إلى الآخرين مثلك.. ولا أحد يتكلّم مثلك. ولا أحد يعبّر عن أفكارك مثلك.. لا أحد يواسي مثلك.. ولا أحد يتفهّم الآخرين مثلك.. لا أحد يبتهج و يفرح بطريقتك، ولا أحد يبتسم ابتسامتك، ولا أحد له تأثيرك على الآخرين.. شارك تميّزك، ودعه يغمر عائلتك وأصدقاءك والأشخاص الذين تقابلهم في زحمة الحياة، أينما كنت؛ فلقد وُهبتَ الحياة لتستمتع بها وتشارك بها.. انظر إليها! استقبلها! استمتع بها! دعها تعلّمك و تدفعك و تلهمك! أنت فريد.

لا تدع الزمن يسرق منك ملكة الاختيار

1 ـ ما هي المواقف التي تُشعرك بعدم الراحة؟

2 ـ كيف يمكن أن تريح أولئك الذين عانوا من حزنٍ أو خسارة؟

3 ـ عندما تشعر بالحزن، ماذا تفعل حتى تشعر بالراحة؟

التغيير يبدأ من داخلك... قانون السبب والنتيجة

وُلد ولم يكن يملك الأطراف الأربعة، وحاول الأطباء أن يضعوا له أطرافاً اصطناعية، دون جدوى، بسبب أوزانها الثقيلة على جسمه. إنه «نيك فيوفيتش»، المولود في أستراليا، العام 1982م.

عندما دخل المدرسة في صغره، واجه العديد من المواقف السيئة من زملائه الذين كانوا يسخرون منه؛ ما أثر عليه سلباً، لدرجة أنه حاول الانتحار وهو في الثامنة من العمر فقط، كي يتخلّص من حياته، لكنّ والديه أقنعاه بأن الحياة كفاح، وعليه مواجهة مشاكلها بإصرار وشجاعة أكبر، غير أنه لم يستطع، وحاول الانتحار غرقاً في سن العاشرة، لكنه تراجع عن قراره، ليتحوّل إلى أكثر الأشخاص تحفيزاً وإلهاماً في العالم.

بعد تخطّيه مرحلة الإحباط التي مرّ بها، وبتشجيعٍ من والدته، قرّر أن يعيش حياةً عادية، مثل باقي البشر، وأن يتعلّم ويكتسب المهارات المختلفة، كالعمل على الكمبيوتر، وتعلّم الكتابة وممارسة الألعاب المختلفة، مثل: كرة القدم والتنس والغولف والسباحة.

دخل «نيك» الجامعة، وبدأ يتواصل مع زملائه، وأصبح شخصاً مؤثراً، وهذه كانت أهم أحلامه التي حققها. أنهى «نيك» دراسته في الحادية والعشرين من عمره، وبدأ خطوةً بعد أخرى تحقيق النجاحات، ومنها حصوله على ثلاث شهادات في مجالي إدارة الأعمال والاقتصاد، وكذلك إنشاؤه مؤسسة أهلية للاعتناء بذوي الهمم، كما بات رئيس اثنتين من أكبر المنظمات الأسترالية في مجال الاقتصاد، وزار العديد من البلدان، والتقى بالكثير من الأشخاص.

اليوم «نيك» متزوج من «كانا ميا هارا»، ولهما طفلان.

من أشهر مقولاته: لو سقطت هكذا دون ذراعين ولا رجلين، وما حاولت أن أنهض، فهل سأنهض؟ لا أبداً.

سأجرّب 100 مرة حتى أنهض من جديد.. ليس المهم أن أفشل، بل المهم هو كيف ستكون النهاية.. هل سأكون ضعيفاً... أم قوياً؟

في العودة إلى قصة «نيك»، فإن السرّ الحقيقي وراء نجاحه يكمن في استخدامه قانون السبب والنتيجة. فإذا طبقت هذا القانون في أيّ شيء تقوم به، فإنك ستحقق مستوى عالياً من النجاح. هذا القانون موجود عند جميع الناس الناجحين وغير الناجحين، بغض النظر عمّا إذا كانوا يعرفون عنه أم لا. هذا القانون يؤكد أن وراء أيّ نتيجة في حياتك سبباً مرتبطاً بها مباشرةً. فأياً يكن ما تقوم به، ستكون له نتيجة، وستظهر كسبب مرتبط. مثال: عندما تنظف مطبخك، فالنتيجة أنّ المطبخ يصبح نظيفاً. إذا اخترت عدم تنظيفه، فالنتيجة أنّ الصحون ستبدأ بالتراكم، وسيصبح المطبخ وسخاً. عندما يصبح كذلك، أليس السبب أنك لم تقم بأيّ شيء لتنظيفه؟ بل أنك كنت السبب ليصبح المطبخ وسخاً؟

يمكنك اختلاق المبررات والأعذار ولوم الآخرين لكون الصحون وسخة، لكن السبب النهائي لاتساخ الصحون هو أنك اخترت عدم تنظيفها. لنفترض الآن أنك لم تكن المسؤول عن تنظيف المطبخ، وكانت هذه مسؤولية شخصٍ آخر، وأصبح المطبخ وسخاً. الآن هذا ليس خطؤك أليس كذلك؟ وهو خارج سيطرتك بشكلٍ كامل، وليس ثمة ما تستطيع عمله لجعل المطبخ نظيفاً؟ ألن يكون هذا سيئاً؟ وأصبحت عاجزاً عن الحصول على النتيجة التي تريدها. لحسن الحظ، يمكن أن تكون بسبب هذه المشكلة. ثمة أشياء تستطيع القيام بها.. يمكنك تنظيف المطبخ بنفسك.. يمكنك التحدّث إلى الشخص المسؤول عن التنظيف... يمكنك توظيف عاملة تنظيفات.... أليس هذا جيداً؟ أنّ لديك الكثير من الخيارات، إذا اخترت أحدها يمكنك أن تكون السبب في تغيير النتيجة. تخيّل قوة الخيارات التي لديك، إذا استطعت العيش بسبب كلّ شيء

في حياتك، الجيّد منها أو السيِّئ، إذا استطعت أن تكون السبب، سيعرض عليك الكثير من الخيارات والاحتمالات التي تستطيع التعامل معها في جميع نواحي حياتك. ثمة احتمالاتٌ هائلة، ولكن عليك أولاً التوقف عن التبريرات والأعذار، و العثور على تلك الاحتمالات، بدلاً من ذلك . يقول «جوزيف أوكونور» في كتابه «حرّر نفسك من الخوف»: الفشل هو حَكَمٌ يشير إلى وصولكم إلى نتيجةٍ لم ترغبوا فيها. يفشل الأشخاص مراراً قبل النجاح، لكنهم لا يستطيعوا الوصول إلى هذا النجاح دون المرور بتجارب فاشلة يتعلّمون منها. فالفشل خطوةٌ ضرورية في الدرب إلى النجاح. ثمة نتائج وردود فعل تحصلون عليها وتتعلّمون منها، وهذا مهمٌ للغاية، وفاعل إلى درجةٍ عالية.

معظم الناس يفضلون الأعذار والمبررات حول لماذا لا يستطيعون القيام بهذا أو بذاك من الأمور، فنسمعهم مثلاً يقولون «لا أملك نقوداً... لا أملك الثقافة المناسبة... والدي لم يعطني المال الكافي للالتحاق بالجامعة... نشأت في حيّ فقير»... جميع تلك الأمثلة تمثل العيش في النتائج، بدلاً من العيش في الأسباب؛ وفي اللحظة التي تبدأ العيش في سبب حياتك، عندها تبدأ بالحصول على ما تريده فيها.

تمرين

خلال الأيام السبعة القادمة، كن السبب في كلّ ما يحدث لك في حياتك وعملك وعلاقاتك بالآخرين. اكتبها في هذا الجدول:

تمرين		أحلامي وأهدافي	عملي ومهنتي	علاقاتي بالآخرين
السبت	سأكون السبب وسأعمل على			
الأحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				

خاتمة

الآن، ما هي الاحتمالات التي سيكون عليها مستقبلك لو أنك عشت في سبب كلّ ما يجري في حياتك؟ ما التغييرات التي ستحصل عليها؟ عند استخدامك هذا القانون، قد تظهر لك بعض المخاطر، فهل أنت جاهز أو قادر على حلّها؟ هل ستشعر بالمغامرة عند استخدامك هذا القانون؟ قد تقوم ببعض التعديلات التي ستجد فيها مغامرةً شيقة. إنما إذا تعلّمت واستخدمت هذا القانون، فكيف ستقوم بإعطائه للآخرين؟ كيف ستشرحه لهم؟ ما الطريقة التي ستستخدمها معهم؟

عندما تعاكسك الأمور، تذكّر أن الطائرة تقلع عكس الرياح.. تذكّر أنّ كلّ فشل يمثل نقطة انطلاق لطريقٍ أفضل.. عندما تدخل مكاناً ضيقاً وكلّ شيء يسير عكسك، لدرجة أنك لا تستطيع البقاء.. لا تستسلم، فالماس مجرّد كتلةٍ من الفحم تحوّلت إلى حجرٍ نفيس، بفعل الضغط.. كن ممتناً لكلّ مشاكلك؛ فكلّ مشكلة تتجاوزها تجعلك أقوى وأكثر استعداداً لمواجهة المشاكل القادمة.. وتذكّر أن التواء الطريق لا يعني نهايته، إلا إذا لم تستطع الالتفاف. فبعد عشرين سنة ستندم على الأشياء التي لم تقم بها أكثر من الأشياء التي قمت بها.. لذا ارفع شراعك وأبحر بعيداً عن شاطئ الأمان، واغتنم الرياح المؤاتية..

استكشف.. احلم.. اكتشف .. أظهر مواهبك، فالغابة ستكون صامتة إذا لم تغنِّ فيها أجمل الطيور.. انسَ كلّ الأسباب التي تعيق عملك، فأنت لا تحتاج إلا إلى سببٍ واحد يجعله ممكناً.. وتذكّر أن التحديات الخارقة تعطي أهدافاً خارقة.. امشِ بثقة نحو أحلامك، وعش الحياة التي تحلم بها.. فالحدائق تُقدّر بعدد زهورها، لا بأوراقها المتساقطة، والحياة تُحتسب بالابتسامات.. لا تهتمّ مهما قال لك الآخرون «لا يمكنك القيام بذلك» أو «حاولت وفشلت».. عليك أن تدرك أنها محاولتك الأولى.. إذا أخطأت، فثمة فرصةٌ أخرى تستطيع بها البدء مجدداً في أيّ وقت، فما تسميه «فشلاً» ليس الوقوع، و إنما الفشل هو عدم النهوض..إذا رفضت انتهاز فرصةٍ فريدة، ستخسر جائزتك، وهذا هو الفشل.. فعندما يُغلق بابٌ يُفتح آخر، فلا تحدّق بندم مطوّلاً بالباب المغلق، حتى لا تغفل عن الباب المفتوح ... لا تقنع نفسك بعدم قدرتها، بل أقنعها بقدراتها.

لا تدع الزمن يسرق منك ملكة الاختيار

1 ـ ما الذي يمكن أن يسبب لك الإحباط؟

2 ـ ما هي المواقف التي ستتسبب لك بالتوقف وحماية نفسك؟

3 ـ ما هي الإيجابيات، إن وجدت، التي نتجت عن معاناةٍ اختبرتها في حياتك؟

4 ـ كيف سيمكنك تجاوز حديثك الذاتي السلبي؟

ما تفكّر به.. تصبح عليه

لماذا هكذا يتصرفون؟.. لماذا هكذا يتكلمون؟.. قابلتُ الكثيرين منهم.. شرحت لهم الطريقة والآلية للنجاح في العمل.. توصلت إلى أنهم ليسوا بعارفين لما أطرحه لهم.. بدأت تصرفاتي معهم تزداد حدةً، وخصوصاً خلال النقاش في موضوعٍ ما.. أصبحت قلقاً وأجلب مشاكلي وتصوراتي وأفكاري

إلى منزلي، حيث أكمل ما بدأته من حدّةٍ وانفعال في العمل.. لماذا يفتعلون معي المشاكل وكأني أشعر أنهم بعيدون عن أفكاري؟.. نعم، أملك الإمكانات والمهارات اللازمة، لكنهم لا يفهمونني.

تركت العمل تلو العمل، وتعرّفت على أشخاصٍ إثر أشخاص، دون أن يتغيّر شيءٌ عندي.. هم السبب.. نعم، هم السبب.

في الـ «NLP»، البرمجة اللغوية العصبية، تعلمنا أنّ طريقة تفكيرنا تنعكس على تصرفاتنا، وإننا إذا كنا نريد تغيير حياتنا، فعلينا أن نبدأ من أنفسنا. حسناً.. بدأت بزيادة وعيي لأفكاري، ومراقبتها وتسجيلها على ورقةٍ يومية.. تفاجأت.. معظم أفكاري سلبية! وبما أنها سلبية، قادتني وأدارت سلوكياتي لتصبح هي الأخرى سلبية.. الآن عرفت السرّ.. أفكاري السلبية جعلت تصرفاتي سلبية.

لقد اتخذت قراري بتغيير أفكاري نحو الإيجابية رويداً رويداً.. بدءاً من نفسي وكيف أتعامل معها، وصولاً إلى محيطي القريب.. أسرتي.. أصدقائي وعملي، وبدأت أنظر إليهم بشكلٍ مختلف تماماً.. ازداد وعيي لتدفّق أفكاري الإيجابية.. أصبحت حياتي الاجتماعية والعملية أفضل.. أصبحت ثقتي بالناس أفضل.. أصبحت ثقتي بنفسي أفضل.. بدأت أرى فيهم.. الإنسان.. نعم، الإنسان.. لكلٍّ منا خبرات وتجارب وأفكارٌ خاصة، هي التي تؤثر على سلوكه وتصرفاته، كما كنت أنا تماماً، وبعدما استطعت التحكّم بأفكاري، تغيّرت سلوكياتي ونظرتي إلى الناس.. تغيّرت حياتي.

بعد مشاهدتك النماذج المرفقة، سيكون بمقدورك الاقتراب من قدرتك على التحكم بتفسير المعلومات، والابتعاد عن ضعف معالجتها. عندها

تستطيع المضيّ نحو الاستماع إلى أفكارك القوية، والذهاب بعيداً عن أيّ إرهاقٍ يمكن أن يصيب حالتك الداخلية، عندها تشعر بزيادةٍ كبيرة في الاتصال الإيجابي مع الآخرين، من خلال محفزاتك والخفيف من العداوات في علاقاتك بهم.. النتيجة التي ستصل إليها، في نهاية هذه الفقرة، هي قدرتك على الوعي وتغيير أفكارك نحو الإيجابية، والتحكم بما تفكر به.. فهل أنت جاهز؟.. لنبدأ.

المعلومات... كيف تعالجها؟

طُلِب من طلاب صفٍّ في إحدى المدارس إعداد قائمةٍ بالمعجزات السبع في العالم. استطاع الطلاب إعداد هذه القائمة، بالرغم من وجود بعض الاختلافات، واتفقوا على أن المعجزات هي:

1 ـ أهرامات مصر.

2 ـ قصر «تاج محل» في الهند.

3 ـ الوادي العظيم في الولايات المتحدة الأمريكية.

4 ـ قناة «باناما» البحرية.

5 ـ ناطحة السحاب في نيويورك.

6 ـ كاتدرائية «سانت بيتر».

7 ـ سور الصين العظيم.

أثناء جمعه القوائم، لاحظ الأستاذ أن أحد الطلاب لم ينته من عمله بعد، فسأله إذا كان يعاني من بعض المشاكل... فأجاب الطالب: نعم، قليلاً، فلم أستطع أن أقرّر بعد، لوجود العديد من المعجزات. قال الأستاذ: حسناً، أخبرني ما لديك، فقد أستطيع مساعدتك.

تمهّل الطالب ثم قال: أعتقد أن المعجزات السبع في هذا العالم هي:

1 ـ أن ترى.

2 ـ أن تسمع.

3 ـ أن تلمس.

4 ـ أن تتذوق.

5 ـ أن تشعر.

6 ـ أن تضحك.

7 ـ أن تحبّ.

هنا ساد صمتٌ رهيب في الصف. لعل الأشياء التي ننظر إليها على أنها بسيطة وعادية ومضمونة، بالنسبة إلينا، هي معجزاتٌ بحق. فتذكّر أن الأشياء الأكثر أهميةً في الحياة لا يمكن بناؤها بالأيدي، أو شراؤها.

يقول «هال إيربان» في كتابه «تغذية العقل»: كما أن هذه الحديقة بحاجة إلى غذاء، فهي بحاجة إلى تربةٍ خصبة في البداية، ومن ثم كميات منتظمة من الغذاء، كي تبقى سليمة وتنمو. والتربة الخصبة ـ في حالتنا ـ هي العقل المتفتّح، عقلٌ راغب في التغذية. وصورة هذه التغذية هي الأفكار السليمة التي تنتاب عقولنا باستمرار، فمنبعها مصادر شديدة التنوّع: البشر والكتب وغير ذلك ممّا يتمّ نشره، والتلفزيون والأفلام والإنترنت والأحداث في المجتمع، وإلى ما هنالك.

«لقد وصلت إلى ما وصلت إليه بسبب ما يدور في عقلك» (زيج زيجلر). هذه المقولة من بين أفضل الاقتباسات في نظري، ولقد استخدمتها

كثيراً خلال ممارستي التدريس. وكنت أقوم في أول أيام الدراسة، أياً تكن نوعية هذه الدراسة، بكتابة هذه المقولة على السبورة، ثم أطرح سؤالاً بسيطاً: ما معنى هذا الكلام؟ وأجد أن الجميع يرى فيها ما أراه أنا كذلك. فالمعلومة المسيطرة على عقل شخصٍ ستحدّد اتجاه حياته. وأسألهم ما إذا كان في وسعهم التحكم بأيٍّ مما يدور في عقولهم. فلأننا نتعرّض للكثير من المعلومات، ولاسيما الإعلانات، من مصادر مختلفة ضمن المحال، والتي تسيطر على كلّ ما ينتاب عقولنا. إلا أن تلامذتي وافقوني على أن لدينا خيارات، فبوسعنا أن نختار التخلّص من قدرٍ كبير من تلك المعلومات، واستبدالها بما هو أكثر إفادة.

يقول «آينشتاين»، صاحب نظرية النسبية: «يُستعمل الورق لكتابة ما تريد تذكره... بينما يُستعمل عقلك للتفكير».

سأستخدم هنا نموذج التواصل الخاص بالبرمجة اللغوية العصبية، لما له من فائدة في شرح كيفية عمل عقلك ومعالجته المعلومات.

تأتي إلى عقلك بليوناتٌ من «بايتات» المعلومات، من محيطك أو من العالم الخارجي الذي تعيش فيه، والتي تمثل حوالي 6 مليون «بايت» في كل ثانية. لسوء الحظ، يستطيع عقلك معالجة حوالي 128 «بايت» من هذه المعلومات، وهذا يساوي كلمة واحدة من كتاب مؤلف من 200 صفحة. هذا الحجم الصغير الذي يعالجه عقلك يشكل لك عالمك الذي تعرفه. كيف ذلك؟... حسناً، يقوم عقلك بأخذ هذه المعلومات عن طريق حواسك الخمس، وهي:

البصر ـ السمع ـ اللمس ـ الشم ـ التذوق

تعمل هذه الحواس طوال الوقت على جمع المعلومات من عالمك الخارجي.



حتى تستطيع التعامل مع هذا الكمّ الهائل من المعلومات، يجب على عقلك أن يقوم بتصفيتها، وأخذ ما يناسبه منها، وترك المعلومات غير المرغوب بها في العالم الخارجي. لأجل ذلك، يقوم باستخدام ثلاثة «فلاتر» أو مصفيات مهمة هي:

1 - **الحذف:** هنا تختار أجزاء معينة من المعلومات القادمة إليك، وتنتبه إليها، وتصفّي ما بقي منها وتدعه خارج عقلك وانتباهك. أمثلة:

- أنت تحبّ قراءة الكتب والمجلات، لدرجة أنك لا تستمع إلى شخصٍ يطلبك.
- تبحث عن مفاتيح سيارتك ولا تجدها، لتكتشف بعدها أنها كانت أمامك مباشرةً طوال الوقت.

2 - **التشويه:** من خلال تمييز التجارب في العالم من حولك وتفسيرها وجعل معنىً لها، ورسم استنتاجاتٍ حولها، والوصول إلى النتائج. أمثلة:

- تقول: عندما أنظر إلى الناس في الغرفة، أعرف أنهم ذاهبون إلى قضاء وقتٍ ممتع.
- تقول: لم يعودوا من التدريب بعد... وجدوه ممتعاً حتماً.
- تقول: إذا تعلمت هذا التكنيك، فإنّ كلّ شيء سيكون أسهل في المستقبل.

3 -**التعميم:** هنا تقلّل من حجم المعلومات، بحيث يُسمح لك بالتعرّف على أصناف الكراسي والأقلام مثلاً، وصولاً إلى تعلّم قيادة السيارة. فأنت تعلّمت القيادة، وأياً يكن نوع السيارة، تستطيع قيادتها. أمثلة:

- كلّ البشر هم...
- كلّ الأبواب تفتح من خلال مقابضها.

أثناء التصفية، يستعمل عقلك مصفيات أخرى، مثل: اللغة والذكريات والاستراتيجيات و برامج العمل لكلّ ما يقوم به، كالقيم والمعتقدات والسلوك.

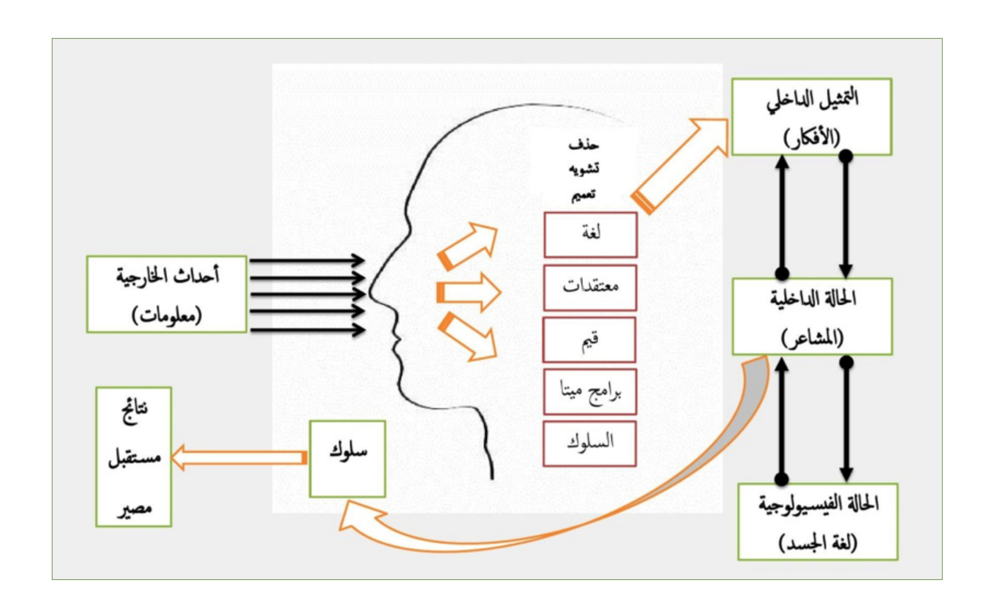
بعد دخول هذه المعلومات وتصفيتها، يتشكل في عقلك فيلمٌ داخلي عن العالم الخارجي، من خلال صور وأصوات و مشاعر حول كل ما تراه أو تسمعه أو تشعر به عن ذلك العالم. هذا الفيلم الداخلي له تأثيرٌ مباشر على عواطفك وحالتك الداخلية.

فإذا استطعت تغيير هذه الأفلام الداخلية، فإنك ـ ببساطة ـ تستطيع تغيير طريقة شعورك حول مواقف معينة؛ وإذا أردت تغيير سلوكك، يمكنك ـ ببساطة ـ تغيير حالتك؛ وإذا أردت تغيير حالتك، يمكنك تغيير أفلامك الداخلية.

أنـت طبعـاً تحـذف وتشـوّه وتعمّـم الأشـياء المختلفـة، وهـذا مـا يجعلـك مميـزاً. تنظـر إلـى الحيـاة مـن خـلال «فلاتـر» مختلفـة تعطيـك وجهـات نظـر مختلفـة عـن الحيـاة، وهـي التـي تكـوّن لـك واقعـك. فمـا هـو حقيقـي لـك يمكـن ألا يكـون حقيقيـاً لشـخصٍ آخـر.

الآن، إذا أمكنـك تغييـر «فلاتـرك»، يمكنـك تغييـر تصوراتـك عـن العالـم الخارجـي وكيفيـة نظرتـك إليـه. فتصوراتـك سـتكون لهـا تأثيـراتٌ مباشـرة علـى توقعاتـك، وهـذا فقـط يمكنـه تغييـر المواقـف التـي تمـرّ بهـا. إذا غيّـرت توقعاتـك، فإنـك سـتغيّر أحداثـك الخارجيـة.

لـكلٍّ منـا أفـكاره ومعتقداتـه وقيمـه التـي تشـكلت خـلال حياتـه؛ منهـا مـا هـو إيجابـي، ومنهـا مـا هـو سـلبي؛ منهـا مـا هـو مفيـد، ومنهـا مـا هـو غيـر مفيـد. هنـا أنصحـك أن تطّلـع عليهـا ولـو بشـكلٍ بسـيط، لأنهـا المفتـاح لتغييـر تصرفاتـك وسـلوكياتك. أتـرك لـك التعـرف علـى البرمجـة اللغويـة العصبيـة، وسـنركز هنـا علـى طريقـة جمعـك ومعالجتـك المعلومـات.



حالة.. سلوك.. نتيجة

كما في الفقرة السابقة، وطريقة استخدامك «فلاترك» في معالجة المعلومات التي تصل إليك، ستصبح في حالةٍ يمكن أن تعيش بها بقية حياتك. الآن، إذا كنت في حالةٍ من الكسل والإحباط والاكتئاب، ستجد نفسك تقوم بأعمالك بطريقةٍ كسولة، وتضيّع أوقاتك في حياةٍ غير منتجة. أما إذا كانت حالتك إيجابية ومتحفزة، فستجد نفسك منتجاً وقادراً على تحقيق ما تريده في حياتك.

كلّ ما تقوم به في حياتك من تصرفات وأفعال يقودك إلى نتيجة (كنا قد تدربنا على ذلك في قانون السبب والنتيجة).

إذا كنت كسولاً ومحبطاً طوال حياتك، وتعمل بجهدٍ أقلّ من إمكانياتك ومهاراتك، فإن نتائج حياتك ـ نتيجة سلوكك هذا ـ لن تصل بك إلى أيّ شيءٍ ذي قيمة أو معنى، وستعيش فقيراً متصارعاً مع الحياة. وعلى العكس من ذلك، إذا كنت في حالةٍ اجتماعية عالية، وتعمل بجدّ، فستكون النتائج في حياتك أكثر إيجابية، وتحقق أهدافك وطموحاتك.

تسمح لك البرمجة اللغوية العصبية بتغيير حالتك الداخلية التي أنت عليها. إذا غيّرت أفكارك حول ما يجعلك سعيداً أو حزيناً، يمكنك عندها أن تتدرّب على أن تكون في حالةٍ من السعادة. وإذا غيّرت سلوكياتك وطريقة أفكارك حول مدخولك المالي، من خلال تغيير سلوكك حول أهمية الادخار، فستجد نفسك في حالةٍ تقوم معها بتوفير المال.



حالتك إذاً تحدد سلوكياتك وتصرفاتك التي تقود إلى نتائج معيّنة تظهر في حياتك؛ وبالتالي، إذا أردت تغيير نتائج حياتك، عليك تغيير سلوكك وطريقة تصرفك، عن طريق تغيير حالتك.

حتى تستطيع التحكم بحالتك الداخلية وبأفكارك، عليك أولاً فهم عقلك ومدى قوته وتأثيره وقدرته على جعل حياتك كما هي الآن، وبالتالي يساعدك هذا في تحويل حياتك بالاتجاه الذي تريد.

عقلك وآليات عمله

قام الدكتور «بورهيف» بتوظيف بعض المجرمين في تجاربه وأبحاثه العلمية المثيرة، مقابل تعويضات مالية لأهلهم، وتدوين أسمائهم في تاريخ البحث العلمي، ومجموعة من المغريات الأخرى. بالتنسيق مع المحكمة العليا، وبحضور مجموعةٍ من العلماء المهتمين بتجاربه، أجلس «بورهيف» أحد المجرمين المحكوم عليهم بالإعدام، واتفق معه أن يتمّ إعدامه بتصفية دمه، بحجة دراسة التغيّرات التي يمرّ بها الجسم خلال هذه الحالة.

عصب «بورهيف» عيني الرجل، ثم وضع خرطومين رفيعين على جسده، بدءاً من قلبه وانتهاء بمرفقيه، وضخ فيهما ماءً دافئاً بدرجة حرارة الجسم، يقطر عند مرفقيه، ووضع دلوين أسفل يديه، على بعدٍ مناسب، حتى تسقط فيهما قطرات الماء من الخرطومين وتُصدر صوتاً يشبه صوت سقوط الدم المسال، وكأنه خرج من قلبه ماراً بشرايينه في يديه وساقطاً منهما في الدلوين؛ ثم بدأ تجربته متظاهراً بقطع شرايين يد المجرم ليصفي دمه وينفذ حكم الإعدام، كما هو الاتفاق.

بعد دقائق عدة، لاحظ الباحثون شحوباً واصفراراً يعتري كامل جسم المحكوم عليه بالإعدام، فقاموا ليتفحصوه عن قرب، وعندما كشفوا عن وجهه،

فوجئوا جميعاً بأنه قد مات! مات بسبب خياله المتقن صوتاً وصورة، دون أن يفقد قطرة دم واحدة! والأدهى أنَّه مات في الوقت نفسه الذي يستغرقه الدم ليتساقط من الجسم ويسبب الموت، ما يعني أن العقل أعطى أوامر لكل أعضاء الجسم بالتوقف عن العمل استجابةً للخيال المتقن، كما يستجيب للحقيقة تماماً!!! فإذا كان بإمكان العقل أن يفعل هذا، فيمكنه أن يصعد بنا نحو النجاح.

في كتابه «كيف تطلق شخصيتك؟» يتحدث الكاتب الدكتور «روب يونج» قائلاً: «هل يمكننا تغيير ما هو متأصل في داخلنا؟ ثم يجيب: قد تعتقد أنك كبرت جداً على التغيير، أو ربما سمعت أن المخ ينتج عدداً محدداً من الخلايا، وبعد سنٍّ معيّنة يفقد المخ مئات الآلاف من الخلايا يومياً. صحيح؟ الحقيقة أنها خرافة، ويمكن- ببعض البحث البسيط- أن تتأكد من خطئها. قامت الدكتورة «إليانور ماجواير» وفريقها في «جامعة لندن» بإجراء صور أشعة لمخ بعض سائقي التاكسي، ثم قارنتها بصور أشعة لمخ أشخاص عاديين، فاكتشفت أن جميع سائقي التاكسي لديهم «حصين» (منطقة في المخ مسؤولة عن الملاحة) أكبر حجماً، كما اكتشفت أنّ سائقي التاكسي الذين عملوا في القيادة لفتراتٍ طويلة، لأكثر من أربعين عاماً، لديهم «حصين» أكبر حجماً، مقارنة بالآخرين.

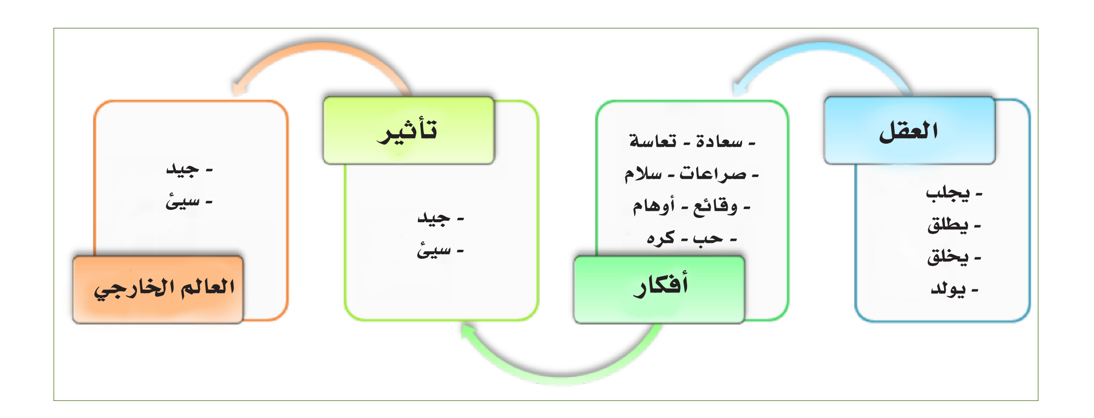
نحن نعرف أنّ المخ يقوم بإنتاج الأنسجة العصبية طوال حياتنا العملية التي تعرف باسم «تخليق النسيج العصبي»، بالإضافة إلى أنّ المخ يكوّن روابط بين تلك الأنسجة العصبية، حتى مع التقدّم في السنّ (عملية رأب الأنسجة العصبية)، وبالتالي فإنّ نقص التجارب الجديدة والجهد هو الذي يسمح لمخك بالتضاؤل، وبالطريقة نفسها التي تساهم بها ألعاب الضغط في بناء العضلات، إذ يُظهر العلم الحديث أنّ التمرينات العقلية يمكنها توسيع مناطق المخ، ويمكنك من خلالها مساعدته على المزيد من النمو.

يحتلّ الإنسان مكاناً مميزاً يضعه بعيداً عن بقية المخلوقات الموجودة فوق سطح الكرة الأرضية. فالإنسان يتحكم بطريقة عيشه، ويتكلم لغته، ويتلقّى ويتعلم الكثير من المعرفة، ويتمسك بعواطفه، ويتعامل بشكلٍ جيّد مع المشاكل التي تواجهه. فعقل الإنسان يقوم بعملياتٍ مثل: التفكير والتعلّم والتذكّر والحفظ والحب، وهي من الصفات التي تميّزه عن أيّ مخلوقٍ آخر في هذا العالم. لعقل الإنسان طبيعةٌ تتعلّق بثلاثة أشياء مهمة هي:

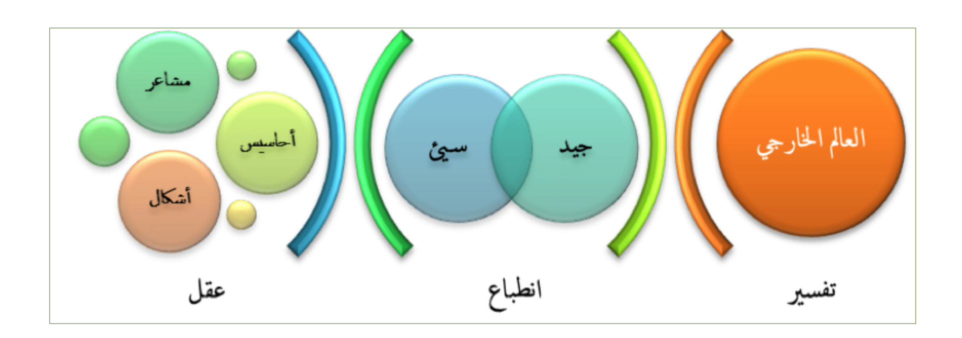
- الوظائف
- التأثير
- القدرة.

وظائف العقل

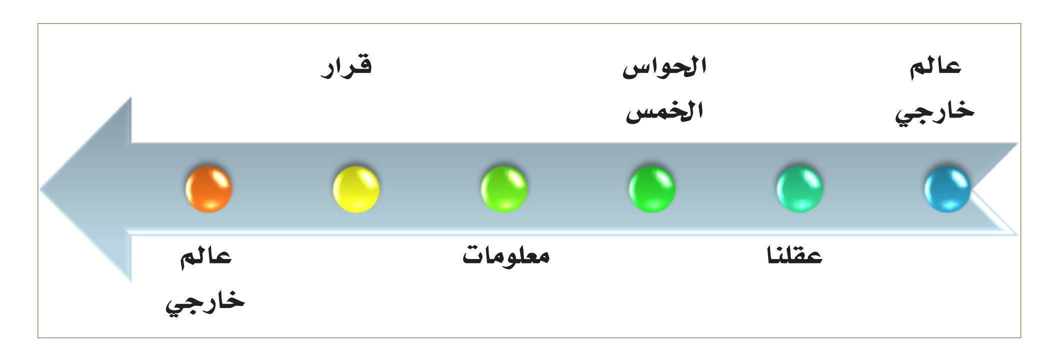
عقلك هو من يقوم بصناعة عالمك بالكامل، حيث يضع الأفكار بعضها إلى جانب بعض، والتي يمكن أن يكون لها تأثيرٌ جيّد أو سيّئ على عالمك الذي تعيش فيه؛ و يقوم بعمليات التفكير وتكوين الأفكار، والتي تؤثر عليك لتكون بحالةٍ جيدة تعطيك السعادة، أو سيئة تعطيك التعاسة، وتدخلك إما في صراعات أو سلام، كما يمكن أن تجعلك تشعر بالحب أو الكره.



جميع ما تختبره من مشاعر وأحاسيس وأشكال وألوان يأتي من ترجمة عقلك لهذا العالم الخارجي. على سبيل المثال، عندما يكون الجميع في الصفّ ينظرون إلى شيءٍ واحد، ولنقل الأستاذ، فلكلّ طالبٍ انطباعٌ شخصيّ مختلف تجاه ذلك الأستاذ، بالرغم من أنهم ينظرون في الوقت نفسه إليه. هذه التجربة لا تأتي من الأستاذ، إنما من عقول الطلاب. فبالرغم من أنهم يشاهدون الوجه ذاته والجسم نفسه والألبسة عينها، فإن انطباعاتهم عنه خارجية، وطريقة تلقيهم له وطريقة شعورهم نحوه فردية ومختلفة، وكلها جاءت من عقلهم، وليس من الهيئة الفيسيولوجية للأستاذ.



يساعدك عقلك على التمييز بوضوح بين ما هو الكائن الخارجي حقاً، وبالتالي على صناعة القرارات نحوه. لنأخذ مثالاً: إذا سمعت بالصدفة شخصاً يقول أنها ستمطر هذا اليوم، فبدون تفكير وتحليل الظروف، ستصدّق هذا بلا تردد، حتى أنه يمكنك أن تلغي خططك للخروج، لتتجنّب المطر. باستخدام عقلك، تستطيع عدم تصديق ما تشعر به. ففي الموقف السابق، يستطيع عقلك أن يتدخل بطرقٍ مختلفة، ومشاهدة ما إذا كانت الغيوم داكنة أكثر من العادة، أو متابعة النشرات الجوية حول احتمال سقوط الأمطار،



وفي ذلك عدم قبول فكرة أنها ستمطر خلال اليوم. فما تصبح عليه اليوم يأتي من أفكارك البارحة، وأفكارك في الحاضر تبني حياتك غداً، فحياتك هي من ابتكار عقلك.

عقلك يشكل ظروفك التي أنت فيها الآن. إليك هذه القصة... كان توأمان يعيشان مع والدهما السكير الذي انتهى به الأمر إلى السجن. بمرور الوقت، كبر الأخوان ليصبح أحدهما سكيراً ويدخل السجن، مثل والده، بينما أصبح الآخر رجل أعمال ناجحاً. هنا نشاهد أن الأخوين اختارا أفكاراً مختلفة، بغض النظر عن التجربة التي مرّا بها. أحدهما اختار حقيقة أن والده كان سكيراً، كقدوةٍ له، وبالتالي صار مثله؛ وعلى العكس منه، فكّر الأخ الآخر بالفكرة نفسها كشيءٍ يجب عدم تقليده، ما جعله يقوم بالعكس، حتى أصبح ناجحاً. هذه الأفكار ـ ومع مرور السنين ـ شكلت الظروف التي جعلتهما موجودين فيها، بغض النظر عن وجهة كل منهما والموقف الذي مرّ به، والذي انعكس على كيفية قيامه بالأمور.



العقل وتأثيراته

عقلك هو الذي يعطيك السلطة والتفوّق وتقدير الذات والإلهام وتوجيه نفسك. إذا كان عقلك مليئاً بالأفكار الإيجابية، خلال حياتك اليومية، فإن تفكيرك يصبح إيجابياً.

وبطريقةٍ مماثلة، إذا تركت الأفكار السلبية تحكم حياتك، عندها ستعاني من التفكير السلبي. كلٌ من الحالتين لديها القوة على التحكم بك، وهي التي تشكل مستقبلك وتخلق قدرك، من خلال جلب نتائج مختلفة. الأمر يعود إليك وإلى طريقة تفكيرك التي تختارها في منح سلطتها عليك.

عقلك يجذب ويولّد الأفكار، ويجد صعوبة في التوقف عن ذلك. فهو يفكر دائماً بما يشاهده، ويحب المقارنة وتحليل الأسباب وطرح الأسئلة، فلا يتوقف أو يستريح حتى لوقتٍ قصير. فعقلك يقبل بشكلٍ آلي أفكاراً معينة، ويصفّي بعضها ويرفض بعضها الآخر.

الأفكار تتحكم بعقلك. لماذا تدع أفكارك تعاملك كسيّد عليك، وتعطيك باستمرار العمل الذي يجب أن تقوم به؟ لا يمكنك وقف تدفق أفكارك، فهذا غير قابل للتطبيق، ولكن بتدريب عقلك على أداء تمارين التركيز والتحكم بها سيكون باستطاعتك الوصول إلى إنجاز ذلك.



تمرين

1 ـ اكتب حدثاً خارجياً حصل معك في مكانٍ وزمانٍ معين:

....

2 ـ اكتب ماذا شاهدت في هذا الحدث من:

- صور ....

- أشكال ....

- ألوان ....

3 ـ اكتب ماذا سمعت في هذا الحدث من:

- كلمات ....

- أصوات ....

- نبرات ....

4 ـ اكتب ماذا شعرت في هذا الحدث من:

- مشاعر ....

- أحاسيس ....

5 ـ قم بعملية التفكير من خلال:

- بماذا قارنت هذا الحدث الخارجي؟ ....

- كيف حللت هذا الحدث الخارجي؟ ....

- ما هي الأسباب التي أعطيتها لهذا الحدث الخارجي؟ ....

- ما هي الأسئلة التي طرحتها حول هذا الحدث الخارجي؟ ....

6 ـ ما هي مجموعة الأفكار وتأثيرها على عقلك:

- أفكار سلبية:...

- ما هو مستقبلك مع الأفكار السلبية: ....

- ما هو مصيرك مع الأفكار السلبية: ....

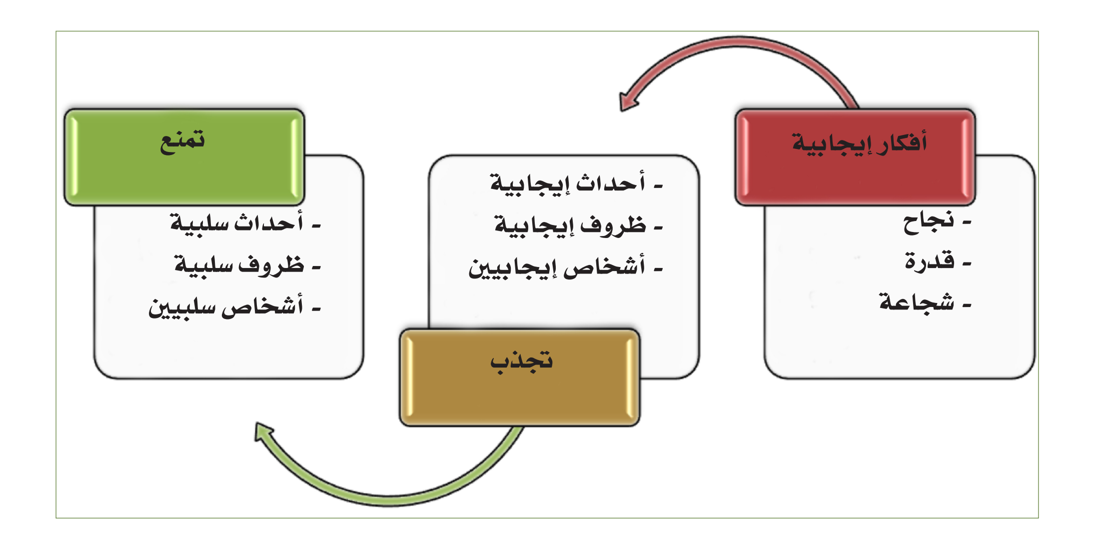
- أفكار إيجابية: ....

- ما هو مستقبلك مع الأفكار الإيجابية: ....

- ما هو مصيرك مع الأفكار الإيجابية: ....

عقلك وقدراته

لعقلك القدرة على جذب أحداث أو ظروف أو أشخاص، ومنع أحداث أو ظروف غيرها أو أشخاص آخرين. يتألف عقلك من الأفكار التي تفكر بها. هذه الأفكار تعمل كالمغناطيس، فإذا فكرت بإيجابية حول حدثٍ معيّن، فإنه يتحوّل لأن يكون كما فكرت به تماماً. وإذا فكرت به بسلبية، فإنه يتحوّل ليكون حدثاً سلبياً.



تمرين

1 ـ اكتب فكرة تريد تحقيقها في حياتك: ....

2 ـ اجذب ....

- فكّر ما هي مهاراتك ....

- فكّر ما هي قواك ....

- فكّر ما هي قدراتك ....

3 ـ امنع

- التفكير بعدم كفاءتك وهو: ....

- التفكير بضعفك، وهو: ....

- التفكير بمخاوفك، وهي: ....

عقلـك يولّـد أفـكارك. بشـكلٍ أساسـي، يقـوم عقلـك بتحويـل المعلومـات مـن خـلال عملياتٍ تُرسـم بنـاءً على نماذجـك وخبراتـك العقليـة الموجـودة فيـه سـابقاً. فـي العقـل تعيـش الأفـكار السـلبية والإيجابيـة فـي حالـة صـراع دائمـة، ومـن يربـح منهمـا تشـاهده مـن خـلال تصرفاتـك وسـلوكياتك نحـو العالـم الخارجـي.



تمرين

لديك الصورة التالية من العالم الخارجي الموجودة إلى اليسار:

1 ـ قم بقبولها في عقلك.

....

2 ـ بناءً على برامجك العقلية، قم بوصف التالي:

- ما هي الأشكال الموجودة؟

....

- ماذا تعني لك الأشكال الموجودة؟

....

- متى تعلّمت أسماء هذه الأشكال؟

....

3 ـ ما هي الفكرة التي وردت إلى عقلك لحظة مشاهدتك الصورة؟

....

4 ـ قم بكتابة فكرةٍ إيجابية واحدة عن الصورة؟

....

5 ـ قم بكتابة فكرةٍ سلبية واحدة عن الصورة؟

....

6 ـ أيّهما تختار من الفكرتين السابقتين؟

....

7 ـ كيف تشعر بعدما اخترت إحدى الفكرتين؟

....

8 ـ كيف ستتصرف، وماذا سيكون سلوكك عندما تشرح لأحد الأشخاص الصورة السابقة؟

....

خاتمة

عُرف سقراط في اليونان القديمة بتقديره الكبير للمعرفة. في أحد الأيام، قابل هذا الفيلسوف العظيم أحد معارفه، و قال له «هل تعلم ما سمعته للتوّ عن صديقك؟» أجاب سقراط :«انتظر لحظة، قبل أن تخبرني أيّ شيء، أريدك أن تجتاز اختباراً بسيطاً يدعى اختبار المرشح الثلاثي ».

سأله: «المرشح الثلاثي؟» أجاب سقراط: «صحيح، قد تكون فكرة جيدة قبل أن تفكر للحظة أن تكلمني عن صديقي وتنتقي ما ستخبرني به، لذلك أسميته اختبار «المرشح الثلاثي». المرشح الأول هو الحقيقة : هل أنت متأكد تماماً بأنّ ما ستخبرني به صحيح ؟» قال الرجل: «كلا، في الحقيقة أنا سمعت عنه و ..... ».

قال سقراط : « إذاً أنت لا تعرف إذا كان الكلام صحيحاً أم لا. و الآن لنجرب المرشح الثاني. المرشح الثاني هو الخير: هل ما ستخبرني به عن صديقي جيّد»... «كلا بالعكس».

تابع سقراط : « إذاً تريد أن تخبرني شيئاً سيئاً، لكنك غير متأكد من صحته. لا يزال بإمكانك اجتياز الاختبار، حيث بقي مرشح واحد : مرشح الفائدة . هل ما ستقوله لي عن صديقي سيفيدني؟ فأجاب «لا، ليس تماماً»، ختم سقراط كلامه: «إذا كان ما ستخبرني به غير صحيح وغير جيّد، حتى أنه غير مفيد؟ فلماذا تخبرني به أساساً؟».

الآن، لـو أنـك بـدأت العمـل علـى تلـك التماريـن، وأخـذت بالأفـكار التـي طرحتهـا وطبقتهـا فـي حياتـك الشـخصية والعامـة.. كيـف يمكـن لحياتـك أن تصبـح؟ هـل يمكنـك تخيّـل التغييـر الـذي سـيحدث لـك؟ لـو أنـك اسـتخدمت «فلاتـرك» بشـكلٍ صحيـح، مثل سـقراط في القصـة السـابقة، فمـا احتمـالات نجاح حياتـك الاجتماعيـة والعمليـة؟ وهـل يمكـن لتغييـر طريقـة تفكيـر عقلـك أن تصـل إلـى الأهـداف التـي وضعتهـا لحياتـك؟ قـد تكـون ثمـة بعـض المخاطـر فـي هـذه التغييـرات التـي سـتقوم بهـا، هـل قمـت بدراسـتها والعمـل علـى تجنّبهـا؟ إذا قمـت بتبنّـي تلـك الأفـكار في حياتـك، كيـف سـتكون طريقـة نقلـك لتلـك التجـارب إلـى الأشـخاص مـن حولـك؟ بمـاذا سـتنصحهم عنـد القيـام بتبنّـي هـذه الأفـكار؟ الأمـر كلّـه يتعلّـق بحياتـك وكيـف تريدهـا أن تكـون؟

لا تقـم بشـيءٍ خاطـئ، فقـط لأنـك محبـط.. فالقلـق كالكرسـيّ الهـزاز، يجعلـك تقـوم بشـيءٍ، لكنـه لا يوصلـك لشـيء.. تأكـد مـن أنّ أجمـل الأشـياء ابتسـامةٌ ممـن تحـب، والأجمـل أن تكـون أنـت سـببها.. لذلـك اعمـل كأنـك لسـت بحاجـة إلـى نقـود، أَحـبَّ وكأنـك لا تتألـم، فالحيـاة مسـتمرة.. والمقيـاس الحقيقـيّ للإنسـان هـو كيفيـة معاملتـه شـخصاً لا يسـتفيد منـه بشـيء.. لا تخـف مـن التغييـر، فقـد تخسـر شـيئاً جيـداً، لكنـك سـتحصل علـى الأفضـل.. الماضـي تاريـخ، والمسـتقبل مجهـول، والحاضـر هديـة.. خـلال حياتـك سـيغضبك النـاس و يهينونـك و يعاملونـك بسـوء، فليتـولَّ اللـه أمرهـم، لأنّ الكـره سـيتعبك أيضـاً.. مـن حقّـك أن تغضـب، ولكـن ليـس مـن حقّـك أن تقسـو.. احلـم كأنـك سـتعيش إلـى الأبـد، و عِـش كأنـك سـتموت فـي الغـد.. لا أحـد كامـل، و لا أحـد يسـتحق الكمـال، ولا أحـد مرتـاح، فالجميـع لديهـم مشـاكل.. أنـت لا تعـرف مـا مـرّ بـه النـاس، فتمهّـل قبـل أن تحكـم عليهـم أو تنتقدهـم أو تسـخر منهـم.. فلـكلٍّ حربـه الخاصـة فـي هـذه الحيـاة.

لا تدع الزمن يسرق منك ملكة الاختيار

1 ـ ما هي الفرص التي مررت بها ولم تستثمرها، وتندم عليها؟

2 ـ كيف تضيف الدرس من هذا إلى أفعالك اليومية؟

3 ـ ما الذي ستفعله بشكلٍ مختلف، لو علمت أن ما من أحد يحكم عليك؟

4 ـ هل تتمسك بشيءٍ وتحتاج لأن تتركه؟ ما الذي يمنعك من ذلك؟

أفكارك وحالتك الداخلية

توقّف رجلٌ أمام فيلٍ مربوط في قدمه حبلٌ صغير يقوده مدربه به. تفاجأ الرجل من أنّ هذا الكائن الضخم لا يحاول الهرب أو إطلاق نفسه، بل هو مربوط بحبلٍ صغير من دون سلاسل أو قفص. كان من الواضح أنّ الفيل يستطيع أن يتحرّر في أيّ وقت، لكنه ـ لسببٍ ما ـ لم يفعل.

رأى مدربه فسأله «لماذا توقّف هكذا ولم يقم بأيّ محاولةٍ للهروب»؟ «حسناً». أجاب المدرب. «عندما كان صغيراً جداً استخدمنا حجم الحبل ذاته لربطه به، وفي ذلك العمر كان الحبل كافياً للإمساك به. عندما كبر، كان قد تكيّف مع فكرة أنه لا يستطيع الهروب، فهو يعتقد أنّ الحبل لا يزال قادراً على الإمساك به، لذلك لا يحاول الهرب».

اندهش الرجل. كان يمكن للفيل أن يهرب، ولكن لاعتقاده أنّه لا يستطيع، علق بقية حياته حيث هو. كم منا يعيش حياته متعلقاً بفكرة أنه لا يستطيع القيام بشيء، ببساطة، لأنه فشل مرةً واحدة. الفشل جزءٌ من التعلّم.. علينا ألا نستسلم في حياتنا.

ممَّ تتكوّن الأفكار؟

هي مزيجٌ من كلمات وجمل وصور عقلية ومشاعر... مثال: «عندما أشاهد السماء الصافية بنجومها وكواكبها... أتذكر كلمات كنت أردّدها في صغري، أني أريد أن أصبح رائد فضاء... وأشعر عندها بسعادة الطفل في داخلي... أحاسيس ومشاعر لم تفارقني حتى الآن».

بعض هذه الأفكار يبقى لمدةٍ طويلة، وتزداد قوته ويؤثر على حياتك الخاصة. معظم الأشخاص يتركون أفكارهم تتواصل مع القلق والخوف والغضب والتعاسة، لتحتلّ عقولهم معظم الوقت، ويبدأ عقلهم بالتعلق مع حديثهم الداخلي حول المواقف والتصرفات السلبية. هذه المحادثة الداخلية، في آخر المطاف، تؤثر على عقلهم اللاواعي، وتجعله يقبل ويأخذ الأفكار على محمل الجدّ، ويعبّر عنها في الأحاديث الداخلية مع أنفسهم.

من المهم أن تكون حذراً حول ما يدور في عقلك اللاواعي؛ فالكلمات والأفكار التي تتكرر عادةً ما تصبح أقوى وتؤثر على سلوكك وتصرفاتك وردود أفعالك. عقلك اللاواعي يحترم الكلمات والأفكار المدوّنة داخله، وكأنّها تعبّر عن الواقع الحقيقي وتصفه، لذلك يسعى إلى رصف الكلمات والأفكار مع الواقع، ويعمل باجتهادٍ لجعل تلك الكلمات والأفكار واقعاً في حياتك.

هذا يعني أنك إذا قلت «أنه من الصعوبة أو من المستحيل أن تكسب مالاً» فإن عقلك اللاواعي سيقبل كلماتك ويضع عوائق في طريقك. إذا بقيت تقول لنفسك «أنا غنيّ»، ستجد طرقاً لجلب الفرص لتكون غنياً، ويدفعك هذا إلى الأمام والاستفادة منها.

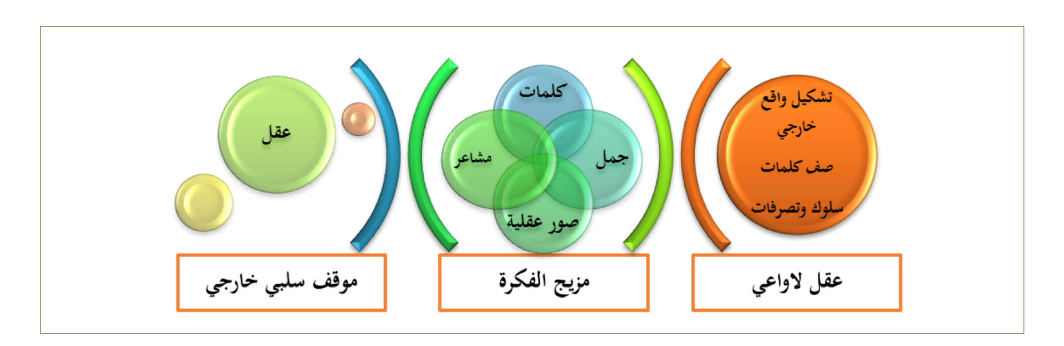
هـذه الأفـكار التي تعبّر عنها مـن خـلال الكلمـات هـي التي تشكل حياتـك، والتـي عـادةً مـا يقـوم بهـا اللاوعـي. وبمـا أنـك ـ فـي بعـض الأحيـان ـ لا تتنبّـه إلـى أفـكارك وكلماتـك التـي تسـتخدمها أثنـاء تفكيـرك، فإنـك تـدع الظـروف والمواقـف الخارجيـة تحـدّد مـا تفكّـر بـه، وفـي هـذه الحالـة سـيؤثر العالـم الخارجـي علـى عالمـك الداخلـي. إذا اختـرت بشـكلٍ واعٍ الأفـكار والجمـل والكلمـات الإيجابيـة التـي تكرّرهـا فـي عقلـك، فـإن حياتـك سـتبدأ فـي التغيّـر وخلـق مواقـف وظـروف جديـدة.

مـن أجـل إطـلاق عقلـك اللاوعـي نحـو التصـرف، يجـب أن تلفـظ الكلمـات بانتبـاه وبإصـرار وبمشـاعر. فكّـر بهاتيـن الجملتيـن:

- أنا لست ضعيفاً بعد الآن.

- أنا قويّ وفعّال.

بالرغـم مـن أن هاتيـن الجملتيـن تبـدوان كأنهمـا تعبّـران عـن الفكـرة ذاتهـا، ولكـن بكلمـات مختلفـة، فـإن الجملـة الأولـى جملـة سـلبية، وهـي تخلـق فـي العقـل صـورةً عقليـة عـن الضعـف، وهـي كلمـاتٌ خاطئـة. الجملـة الثانيـة تنبّـه العقـل إلـى الصـورة العقليـة حـول القـوة. ليـس كافيـاً أن تقـول عبـاراتٍ إيجابيـة مـرات عـدة، وبعدهـا تتوقـع أن تتغيّـر حياتـك، بـل مـن المهـم أن تؤكـد ذلـك بانتبـاه وبرغبـة وبقـوة وبإيمـان باللـه وبالمثابـرة.



يقـول «ريتشـارد تمبلـر» عـن التفكيـر، فـي كتابـه «قواعـد الحيـاة»: بمجـرد أن تكتسـب فكـراً متبلـوراً جامـداً مهيـكلاً، تكـون قـد خسـرت معركتـك؛ وبمجـرد أن تفكـر أنـك تملـك كلّ الإجابـات، ستكفّ عـن الحركـة، وعندمـا تسـتقر علـى طـرقٍ ثابتـة تكـون بالفعـل قـد أصبحـت جـزءاً مـن الماضـي. كـي تحصـد معظـم مكاسـب الحيـاة، عليـك أن تبقـي كل الخيـارات مفتوحـةً ومتاحـة أمامـك. عليـك أن تبقـي علـى مرونـة فكـرك وحياتـك. يجـب أن تكـون مسـتعداً للانحنـاء عنـد هبـوب العاصفـة، وأجـزم أنهـا دائمـاً تهـب عندمـا تكـون أنـت فـي أقـلّ الأوقـات اسـتعداداً لهـا. فـي اللحظـة التـي تقـرر أن تتبنّـى نمطـاً مسـتقراً، تكـون قـد حكمـت علـى نفسـك بالسـقوط علـى جانـب الطريـق. قـد تكـون بحاجـة لأن تختبـر تفكيـرك بمنتهـى الدقّـة، كـي تدرك مـا أعنيـه. التفكيـر المـرن أشـبه مـا يكـون بالفنـون الحربيـة؛ إذ يجـب أن تكـون علـى اسـتعداد للانبطـاح والتمايـل والمراوغـة والانسـلال. حـاول أن تنظـر إلـى الحيـاة ليس باعتبارهـا عـدواً، ولكـن علـى أنهـا صديـق مشـاكس. إذا كنـت مرنـاً، فسـوف تشـعر بالمـرح، أمـا إذا بقيـت جامـداً فـي قوالـب ثابتـة، فسـوف تسـقط فـي الحـال. انتبـه: إذا زرعـت فكرتـك سـتحصد الفعـل منهـا، وإذا زرعـت فعلـك سـتحصد العـادة منـه، وإذا زرعـت عادتـك سـتحصد الطبـع منهـا، وإذا زرعـت طبعـك سـتحصد مصيـرك منـه. فالشـخص يصنـع مصيـره بنفسـه، مـن خـلال تفكيـره وأفعالـه، وهـو يسـتطيع تغييـر مصيـره مـن خـلال تغييـر تفكيـره.

تمرين

اتبع الخطوات في كتابة وتوصيف تجربةٍ حدثت معك، ولاحظ الفرق في نهاية التمرين، بين إعطاء أفكار سلبية وإيجابية.



قوانين الفكرة

1 ـ الفكرة تحدّد مصيرك، وعند التركيز عليها من قبل عقلك، بشكلٍ مستمر، فإنّه يشكل لها طريقاً لتعمل بشكلٍ آلي، وتبقى حية. وبما أنها تنتمي إلى ذاتك، فإنها ستبقى معك لتعطيك القدرة والإمكانية على التصرف.

2 ـ كلّ فعلٍ في الماضي يقود إليها، وكل فعلٍ له مستقبل ينبع منها. فالفعل يتضمّن رغبةً ارتقت إلى فكرة، وكل فكرة مربوطة بسلسلة لانهائية من الأسباب والنتائج، وكل رابط في السلسلة النهائية يحتوي على ثلاثة أشياء هي الرغبة ـ الفكرة ـ الفعل. فرغبتك تحفّز فكرتك، وفكرتك تشكل فعلك، وفعلك يشكل شبكة مصيرك.

3 ـ فكرتك تستطيع تشكيل شخصيتك بأيّ طريقة تريدها، مثل القول السائد «كما يفكر الشخص يصبح عليه». فكّر أنك ناجح تصبح ناجحاً. فكّر أنك قادر تصبح قادراً.

تأثير الفكرة

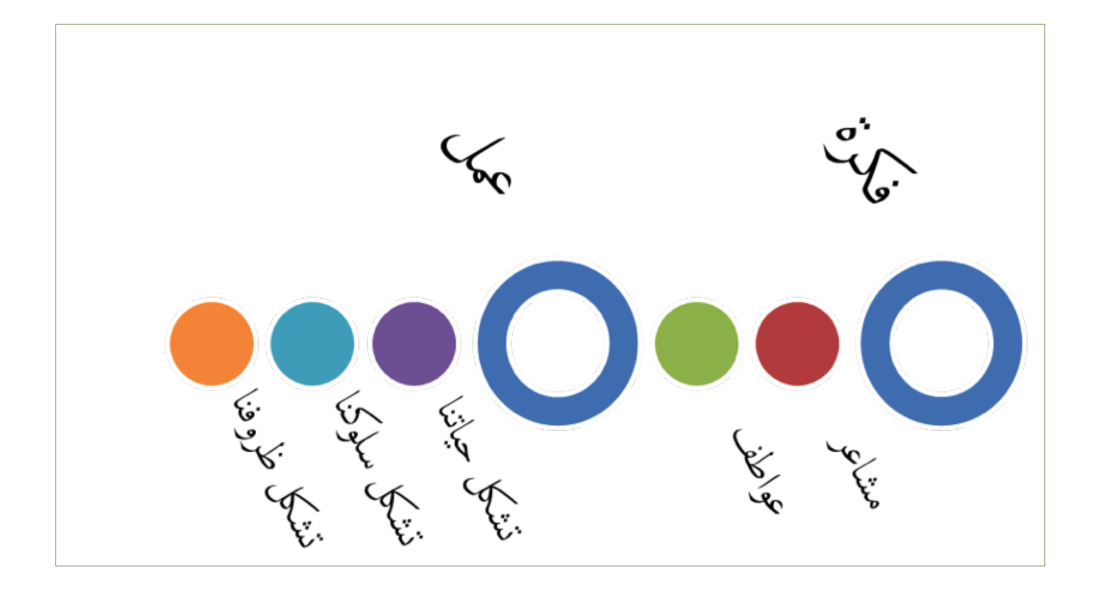
تؤثر أفكارك على سلوكك ومواقفك وأفعالك وحياتك وحياة الأشخاص من حولك. فكما تكون أفكارك تكن حياتك. هذا يعني أنه من المهم جداً أن تكون حذراً



بأفكارك، وخصوصاً تلك التي تكررها. من أجل تغيير حياتك، عليك أن تقوم بتغيير عملية التفكير الخاصة بك. من الضروري أن تغيّر أفكارك. فجهاز عرضك العقلي- ومع الوقت- سيغيّر سلوكك وأفعالك ومواقفك، ويجذب إلى حياتك الأشخاص من حولك، بالإضافة إلى مواقف وأحداث تتناسب مع أفكارك. الفكرة الواحدة ليست بالقوة الكافية لصنع التغيير، ولكن إذا قمت بتكرارها فإنها ستقوى أكثر فأكثر.

فكرتك ومشاعرك

من خلال تصوّرك صورةً عقلية لهدفك المطلوب، أو للموقف الذي تريده، تستطيع جذبه إلى حياتك. بهذه الطريقة تستطيع تغيير وتشكيل حياتك وسلوكك وظروفك. هذا يعني أنّ استخدام قوة الأفكار وحدها ليس كافياً للتصور الإبداعي، إذ يتطلّب ذلك بعض المواد الإضافية لتوليد الأفكار ووضعها في العمل. هذه المواد هي مشاعرك وعواطفك وأنا أقول: «إيمانك بالله». فالعواطف والمشاعر تشحن أفكارك وتملؤها بالقوة. من أجل أن تعمل الفكرة، فإنها تحتاج إلى شيءٍ يعطيها الحياة. المشاعر والعواطف هي تلك الأشياء.



الأفكار الإيجابية

نعني بتعبير «الإيجابية» الثقة والتفاؤل والتركيز على الأشياء الجيدة أكثر من تلك السيئة. في الإيجابية ثمة دائماً «الإرادة والتصميم» لإلغاء جميع المخاوف والتخلّص من عدم الأمان الذي يسبب تلك المشاكل. ببساطة، استخدام كلمات مثل: «أستطيع» و«أنا» ستكون طريقةً عظيمة للبدء بتزويد عقلك بالأفكار الإيجابية. التفكير الإيجابي هو الطريقة للنظر إلى الجانب المضيء من الحياة. كلّ شيء جيّد وجميل ومشرق. بالمختصر: جميع ما تراه وتؤمن به سيكون إيجابياً.

كيف تعمل قوة التفكير الإيجابي؟ وكيف يمكنك خلق الواقع الإيجابي؟ هل عليك أن تفكّر بالأشياء الإيجابية، فتحصل بعدها سريعاً؟ التفكير الإيجابي قويّ، ويمكن أن يكون من الصعب أن تصدقه في البداية، لذا يمكن أن تطرح أسئلةً معينة، مثل الأسئلة السابقة، لأنّ العقل يعمل بناءً على المعلومات التي ترسلها، فالتفكير الإيجابي سيقود إلى واقع إيجابي. نعم، عليك أن تفكر بالأشياء الإيجابية. ولكنّ الأمر لا يقف عند هذا الحد. تذكّر هذا القول «قم بما عليك القيام به».



تمرين

1 ـ اكتب المكان الذي حدثت فيه تجربة إيجابية ....

2 ـ اكتب عنوان تلك التجربة ....

3 ـ قم بكتابة الأفكار الإيجابية التي أعطاها عقلك لتلك التجربة، واربطها بالكلمات التالية:

- نعم ....
- سوف ....
- سأفعل ....
- أستطيع ....
- أريد ....
- سأحقق ....

4 ـ قم بكتابة العمل الذي قمت به بعد تلك الأفكار ....

5 ـ قم بكتابة التصرّف الذي قمت به بعد تلك الأفكار ....

6 ـ قم بكتابة السلوك الذي قمت به بعد تلك الأفكار ....

7 ـ الآن، أجب عن الأسئلة التالية:

- كيف ستكون شخصيتك نتيجة تلك الأفكار؟ ....
- كيف سيكون مستقبلك نتيجة تلك الأفكار؟ ....
- كيف سيكون مصيرك نتيجة تلك الأفكار؟ ....

لماذا تركّز على السلبية؟

في أحد الأيام دخل أستاذٌ إلى غرفة الصف، وطلب من طلابه الاستعداد لامتحانٍ مفاجئ. أعطى الأستاذ طلابه أوراق الامتحان ، وقال لهم إنّ الأسئلة موجودة في الجهة الأخرى منها. بدأ الامتحان، ليتفاجأ الطلاب، بعد قلبهم الورقة، بعدم وجود أسئلة، إنما نقطة سوداء في وسط الورقة. رأى الأستاذ تعابير الاستغراب على وجوه طلابه، وطلب منهم أن يكتبوا ماذا يشاهدون... استغرب الطلاب ذلك، لكنهم بدؤوا بكتابة ما شاهدوه، باستغرابٍ كبير.

عند نهاية الحصة، أخذ الأستاذ أوراق الامتحان، وبدأ بقراءة كلٍّ منها بصوتٍ عالٍ أمام الجميع. أجاب الطلاب دون استثناء عن النقطة السوداء، محاولين تفسير موقعها في مركز الورقة. بعد قراءة جميع الأوراق، بدأ الأستاذ بالشرح قائلاً: لن أضع علامة لهذا الفحص، لكني أردت فقط أن أعطيكم شيئاً لتفكروا به... فلم يكتب أحدكم أيّ شيءٍ عن الجزء الأبيض الموجود في الورقة، فجميعكم ركّز على النقطة السوداء. الشيء نفسه يحدث معنا في الحياة، فنحن نصرّ على التركيز فقط على النقطة السوداء، مثل مشاكلنا الصحية، أو عدم توافر المال لدينا، أو علاقاتنا المعقدة بأفراد أسرتنا.

النقاط السوداء صغيرة جداً، مقارنةً بما نملكه في حياتنا، لكنها هي التي تلوّث عقلنا. أبعد عينيك عن النقاط السوداء، وتمتّع بكل لحظة في حياتك. كن سعيداً وعش حياةً مليئة بالحماسة.

للأحداث السلبية تأثيرٌ كبير على عقلك، أكثر من الأحداث الإيجابية. ينتبه عقلك إلى التجربة السلبية أكثر من التجربة الإيجابية، لأنّ الحدث السلبي يشكّل تحدّياً خطيراً لك. ينبّه عقلك نفسه للتهديدات المحتملة التي ستأتيه من البيئة

الخارجية، وبعد ذلك يوجّه وعيه نحو السلبية التي تأخذ منك ـ وبشكلٍ مفاجئ ـ الكثير من الجهد، بمعنى أنك تصبح مركّزاً على السلبية، لدرجة أنه سيكون لديك وقتٌ صعب لمشاهدة أو سماع أو الشعور بالأحداث الإيجابية من حولك.

لهذا السبب، عليك أن تقوم بجهدٍ كبير «لصدّ ومهاجمة» الأفكار السلبية، والتركيز على تلك الإيجابية، عندما تظهر لك. عليك أن تكون مبادراً وتبذل جهوداً كبيرة، وتقوم بالأفعال التي ستغيّر طريقة تفكيرك وكيفية شعورك، وإلا ذهبت من جديد نحو السلبية. لا يمكنك تجنّب التجارب السلبية المتكررة، لكنك تستطيع إعادة تأطيرها أو تفسيرها من خلال إعادة تعريفك للمواقف السلبية بطريقةٍ أكثر إيجابية، أو حتى بتعابير فكاهية يمكن أن تصدّ أو تهاجم الأثار النفسية السلبية التي من الممكن أن تختبرها. للخروج من الحلقة المفرغة للتغذية السلبية، عليك أن تقوم بـ:

- الأعمال التي تساعدك على تحويل تركيزك نحو الإيجابية.
- الابتعاد عن المكان الذي حدث فيه الموقف.
- عزف الموسيقى، إذا استطعت.
- المشي.
- مشاهدة فيلم إيجابي تحفيزي.
- لقاء صديقٍ إيجابي داعم لأفكارك.
- إعادة وضع الإطار الإيجابي حول الموقف «محاولة إيجاد الاحتمالات الإيجابية التي يمكن أن تظهر به».
- استخدام العبارات الإيجابية «أنا أستطيع ـ سوف أكون ـ أنا أكون ـ في كلّ يوم وفي كل صباح».

تمرين

تذكّر حدثاً أو تجربة دخلت بها في الماضي. الآن:

1 ـ ما هي الأفكار التي ولّدها عقلك عنها؟

- الفكرة الأولى ....

- الفكرة الثانية ....

- الفكرة الثالثة ....

2 ـ ما الذي تقوله عنك تلك الأفكار؟ أنت ....

3 ـ ما الذي يقوله عنك الآخرون؟ أنت ....

4 ـ ما الذي يقوله عنك العالم؟ أنت ....

5 ـ اكتب 3 منافع إيجابية حالية ومستقبلية للتمسك بتلك الأفكار:

- المنفعة الأولى ....

- المنفعة الثانية ....

- المنفعة الثالثة ....

6 ـ اكتب 3 نتائج سلبية حالية أو مستقبلية للتمسك بتلك الأفكار:

- النتيجة الأولى ....

- النتيجة الثانية ....

- النتيجة الثالثة ....

7 ـ هل كانت أفكارك تلك واقعية؟ ....

8 ـ هل أفكارك ستكون أفضل مساعدٍ لك، يحمي حياتك أو صحتك؟

....

9 ـ هل أفكارك ستكون أفضل مساعدٍ لك في تفادي أكثر النزاعات غير المرغوب فيها مع الآخرين؟

....

10 ـ هل أفكارك ستكون أفضل مساعدٍ لك للإحساس بأفضل المشاعر التي تريدها؟

....

دوافعك المحفّزة «اعتقاداتك وقيمك»

في قديم الزمان، وضع ملكٌ صخرةً كبيرة على إحدى الطرقات، واختبأ ليشاهد إذا كان أحدٌ ما سيحاول إزاحتها. مرّ بالطريق أحد أغنياء المملكة، فابتعد عنها. مرّ العديد من الأشخاص من أمام الصخرة، ولاموا الملك لعدم تنظيف الطريق، لكنّ أحدهم لم يفعل شيئاً لإبعادها. جاء فلاحٌ يحمل حملاً من الخضروات، وعند اقترابه من الصخرة وضع حمولته أرضاً وحاول تحريكها إلى جانب الطريق. بعد محاولاتٍ كثيرة، استطاع إزاحتها ووضعها على جانب الطريق. بعد حمله الخضار، لاحظ وجود كيسٍ تحت مكان الصخرة، يحتوي على الكثير من القطع الذهبية، مع رسالةٍ من الملك بأنّ الذهب سيكون من نصيب الشخص الذي سيحرّك الصخرة بعيداً عن الطريق. تُعلّمنا القصة أنّ كلّ عائق يمثل لنا فرصةً لتحسين الوضع الذي نحن فيه.

كيف تتشكل اعتقاداتك

اعتقاداتك التي تحملها عن حياتك أو عن نفسك أو عن الأشخاص من حولك هي المسؤولة عن من أنت وكيف تتصرف وكيف ستكون أفضل أو.... أسوأ. ثمة اعتقاداتٌ تحدّ من إمكانياتك، وتمنعك من تحقيق ما تستطيع تحقيقه. من جهةٍ أخرى، يمكن لاعتقاداتك الإيجابية أن تساعدك في الوثوق بقدراتك وتحقيق أحلامك والوصول إلى النجاح الذي تريد تحقيقه. لأهميتها وقدرتها الكبيرة على التأثير. من المهم تعلّم كيفية تشكلها، حتى تستطيع منع السلبية منها من التشكل، ودعم الاعتقادات الإيجابية منها.

بذرة اعتقاداتك

تبدأ عملية تشكل اعتقادك عندما تدخل بذرةٌ إلى عقلك، يمكن أن تكون إشارةً صغيرة قام بها شخصٌ، أو نصيحة أعطيت لك من صديق، أو حتى جملة سمعتها من شخصٍ غريب «فلان متعجرف حقاً» أو «أنت لا تعرف كم من الصعب تجاوز هذا الامتحان» أو «اقتصاد البلد يزداد صعوبة». تلك أمثلة ممتازة عن البذور. حالما تدخل هذه البذور، فإنها تستقر في عقلك، سواء أردت ذلك أم لا. حتى هذه اللحظة، لم يتشكل اعتقادك بعد، ولكن حالما تختبر أو تجرّب مواقف مختلفة تسقي البذرة، فإنها ستنمو لتصبح اعتقاداً راسخاً وصلباً.

ريّ البذور لتصبح اعتقادك الصلب

هنا يبدأ عقلك بجمع الأدلّة لريّ البذور التي تحملها. على سبيل المثال: في المرة القادمة، عندما يقول فلان «مرحباً» بطريقةٍ غير مناسبة، فالتعبير الذي ستعطيه لأفعاله هو أنه متعجرف! كلما جمعت أدلة، أصبح اعتقادك أقوى وأصلب، حتى تصل إلى نقطةٍ تصدّق فيها أن الإشارة الأولى حقيقةٌ لا يمكن تغييرها. العديد من الأشخاص، في الوقت الحالي، يعتقدون أنهم غير مهمّين وغير أكفاءٍ ولا قيمة لهم، بسبب البذور التي تمّ وضعها في عقولهم منذ سنوات، من قبل والديهم، أو من قبل أصدقائهم أو أيّ شخصٍ آخر. يقول «جوزيف أوكونور» في كتابه «حرّر نفسك من الخوف»: المعتقدات أفكارٌ اعتدنا عليها، وتتكوّن هذه الأفكار بناءً على تجاربنا، وتعمل على تحديد تجاربنا. على سبيل المثال: إذا كنت أظن أنني لا أستطيع التوجه إلى عددٍ كبير من الناس، فإنني لن أحاول القيام بذلك، ما سيحول دون اختباري هذه القدرة. ليست المعتقدات صحيحة، بل هي تكهناتٌ قائمة على تجاربنا التي مررنا بها حتى اللحظة الحالية. توجّه هذه المعتقدات تصرفاتنا، وقد تعمل هذه المعتقدات

المتعلّقة بنا وبمن حولنا على منعنا من القيام بالكثير من الأعمال والتجارب التي قد نكتسب منها معلومات تساعدنا على تقويم هذه المعتقدات، فيصبح العالم متوقعاً في هذه الحالة.

كيف يمكنك منع اعتقاداتك السيئة من التشكل؟

عليك أن تتعرّف على البذور بشكلٍ مبكر وكافٍ، وبعدها تتحداها قبل أن تصبح قوية. ابقَ متحكماً بالكلمات والجمل التي وضعت في رأسك وسلّمت إلى عقلك من الأشخاص حولك. وحالما تجد بذرةً قد اعتمدتها، ابدأ بتحدّيها. تحدّي البذرة يشمل أن تصبح واعياً لها، وليس أخذها وقبولها، قبل أن تؤمّن لها دليلاً قوياً وصلباً. يمكنك استخدام العملية نفسها لتحدّي اعتقاداتك التي تشكّلت سابقاً، لكنّ الأكثر سهولةً هو تحدّي البذرة الأساسية لاعتقادك، قبل أن تتحوّل إلى اعتقادٍ قوي وصلب.

استبانة للتعرف على الاعتقاد الأساسي المعيق لحياتك التي تريدها

ضع إشارة عند الجملة التي تجدها صحيحة في عمود نعم/ لا ، والتي تؤثر على سعادتك وصحتك وعلاقاتك أو نجاحك، وضع لها علامة حسب قوّتها، من 1 الى 10.

الاعتقاد	نعم / لا	1 – 10
أشعر بالقلق		
أشعر في بعض الأحيان أني مرفوض		
أرى نفسي مُتجاهلاً من البعض		
لا يُستمع إليّ		
أنا تعب		

أنا مهجور من الجميع		
ليست لديّ القدرة على التعبير عن مشاعري		
أنا غاضبٌ دائماً		
أرى نفسي أنانياً		
لا أحب أحداً		
أنا وحيد		
لقد تعاملت بقسوة		
أنا شخصٌ متحكَّم به		
أنا عديم القوة		
أنا متألم		
أنا محبط		
أنا خائف		
أنا غير صبور		
أنا فاشل		
أنا شخص غير محترم		
أنا ضحية		
أنا مُنتقد		

الآن، اسأل نفسك ما هي الفترة المؤلمة التي جلبت لك مثل هذه المشاعر؟ ما الذي يمكن أن تكون قد ضمنته حول نفسك وحول الآخرين أو الحياة، كنتيجةٍ لتلك الفترة؟ في الغالب، ستكون هذه الاستنتاجات اعتقادك المقيّد. عد إلى القائمة واسأل نفسك «ما الذي يمكن أن أكون قد ضمنته حول نفسي والآخرين أو الحياة، كنتيجةٍ لهذه التجربة؟» الاستنتاج سيكون اعتقادك الذي يجب عليك العمل على تغييره. استخدم الأرقام من 1 إلى 10، لتحديد مدى قوّة المعتقد.

تمرين تغيير اعتقاد سلبي، من كتاب
«حرّر نفسك من الخوف» لجوزيف أوكونور

1 ـ ما الذي تريد تحقيقه؟ اكتب جملةً إيجابية

....

2 ـ ما الذي قد يمنعك من تحقيقه؟ اكتب لائحةً بالأسباب التي قد تحول دون تحقيقك هدفك، ولتعتمد عبارات على الاعتقادات لا على الوقائع؟

- ....

3 ـ اقرأ اللائحة التي كتبتها... ما هو أكبر مانع فيها؟ ....

- الخطوة الأولى نحو وضع حدّ لهذا الاعتقاد المانع هي التعبير عنها بواسطة الكلمات:

- هل أنت مقتنع بهذا الاعتقاد؟ ....

- كم يبلغ اقتناعك به؟ ....

4 ـ اطرح على نفسك الأسئلة التالية عن الاعتقاد:

- كم يبلغ تأكدك منه؟ ....

- هل كنت مقتنعاً بهذه الفكرة؟ «لِمَ تولد هذا الاعتقاد في ذهنك، ما الذي غيّر رأيك»؟

....

- ما التجارب التي مررت بها والتي تنفي هذا الاعتقاد؟

....

- كيف ستتغيّر حياتك إذا اقتنعت أن هذا الاعتقاد خاطئ؟

....

- ما الذي تفضّل التفكير به عوضاً عن هذه الفكرة؟ «فليكن التعبير عن هذه الفكرة البديلة إيجابياً ولا يعتمد على نفي الاعتقاد الأول فحسب». على سبيل المثال: إذا كان الاعتقاد المانع هو « أنني ضعيف ولا أستطيع الوصول إلى هدفي» فإن الفكرة الإيجابية ستكون «إنني قوي وأستطيع الوصول إلى هدفي» وليس «لست ضعيفاً وأستطيع الوصول إلى هدفي»

....

5 ـ ما أوّل ما تقوم به، إن كان المعتقد الإيجابي البديل صحيحاً؟

....

6 ـ نفّذ وراقب النتائج ....

ما هي قيمك؟

منذ نعومة أظفاري تعلّمت عدم الكذب؛ هذا ما علّمني إياه والداي، بالإضافة إلى أحاديث الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم عن الصدق والكذب... كان يقال لي أن الصدق منجاة... ترسخت هذه القيمة في عقلي... وعندما بدأت حياتي العملية في سن 23، بدأت أستخدمها في تعاملي مع الآخرين، وكنت أجد بها القوة والثقة بالنفس. كنت أعتقد أنّ الصدق يمكن أن يجعل الآخرين يتعاملون معي بالطريقة نفسها، وإذا كنت محترماً معهم سيبادلونني القيمة ذاتها. ولكن، مع بداية عملي في العام 1997م، بدأت أواجه تناقضات غريبة. فما كنت أعتقد أنه يمكن أن يكون أساساً لتعاملي معهم لم يكن هو الأساس أو المحفّز لتعاملهم معي. بدؤوا يخلفون في وعودهم، فما كنا نتفق عليه معهم، سرعان ما ينقضونه ويجدون المبرّرات والأعذار لعدم تطبيقهم الاتفاق المعهود بيني وبينهم. بعد العمل لديهم، بدأت مشاعر الألم والأسى تبدو عليّ، وبدأت هذه المشاعر تتملّكني. لم أعرف حينها أن للقيم ـ وهي المحفزات لكل شيء ـ هذا التأثير الكبير عليّ. ولكن، بعد التدرّب على البرمجة اللغوية العصبية، بدأت أفهم أكثر لماذا يقوم الناس بهذا. يعيشون حالةً من التناقض بين ما يقولون وما يفعلون. يطالبون الآخرين أن يكونوا صادقين، دون أن يكونوا هم صادقين، وهذا لم يحصل، فلا يمكن طلب هذه القيمة من دون أن يكون الشخص قدوةً لها.

تُعتبر القيم معايير داخلية تحفزك للعمل، وهي التي تتحكم بسلوكك وتصرفاتك. تحدّد القيم ما هو مهم ويستحق التقدير، وتخدم في الأساس ردود أفعالك الأخلاقية. جميع الناس لديهم قيمهم الخاصة التي جاءت من العائلة والدين والزملاء والثقافة والعرق والخلفية الاجتماعية، و التي تقود الأشخاص والأعمال والمجتمعات والمؤسسات.

القيم أشياء تؤمن أنها مهمة بطريقة عيشك وعملك، ومن خلالها تحدد أولوياتك، وهي التي تخبرك إذا كانت حياتك هي الحياة التي تريدها لنفسك. عندما تقوم بالأعمال وتتصرف بما يتناسب مع قيمك، تكون حياتك سعيدة ومُرضية ومقنعة لك؛ ولكن عندما لا تتناسب أفعالك وتصرفاتك مع قيمك الشخصية، هنا تشعر أنّ الأمور خاطئة، وتصبح حياتك غير سعيدة. لنأخذ هذه القصة على سبيل المثال:

كان ثمة أربع شمعات مضيئات في غرفةٍ هادئة جداً، بحيث تستطيع سماعها تتكلم

تقول الأولى: «أنا السلام، و مع ذلك لا أحد يستطيع أن يبقيني مشتعلة. أعتقد أني سأنطفئ». يتلاشى نورها بسرعة، و تنطفئ كلياً.

تقول الثانية : «أنا الإيمان، ولكن على الأغلب لم أعد ضرورية كما كنت، لذا لن أبقى مشتعلة بعد الآن». وما إن تنهي كلامها حتى تهب نسمةٌ خفيفة وتطفئها.

وعندما يحين دور الثالثة تقول بحزن: «أنا الحب، لا أقوى على البقاء مشتعلة. يضعني الناس جانباً ولا يتفهمون أهميتي. حتى أنهم ينسون أن يحبوا الأشخاص المقربين منهم». وسرعان ما تنطفئ.

فجأة دخل طفلٌ إلى الغرفة، ورأى الشمعات وقد انطفأت: «لم لا تضئن أيتها الشمعات؟ من المفروض أن تبقين مضيئات للنهاية».

وبدأ الطفل بالبكاء. عندها قالت الشمعة الرابعة: «لا تخف؛ بما أني لا

أزال مشتعلة، نستطيع أن نعيد إشعال الشمعات الأخريات... أنا الأمل». أخذ الصبي شمعة الأمل بعيونٍ لامعة، وأضاء بها الشمعات الأخريات.

يجب ألا تنطفئ شعلة الأمل من حياتك، بل ينبغي أن تحافظ على الأمل والإيمان والسلام والحب. الأمل لا يتخلى عنك، بل أنت من يتخلّى عن الأمل. لا تستشر مخاوفك، بل آمالك وأحلامك. لا تفكر بالإحباطات، ولكن بالطموحات التي لم تتحقق بعد. لا تهتمّ بمحاولاتك الفاشلة، ولكن بالأعمال التي يمكنك القيام بها.

كيف تساعدك قيمك؟

القيم موجودة، سواء تعرّفت عليها أم لا، حيث يمكنها أن تجعل حياتك أكثر سهولةً، عندما تتعرف عليها، وعندما تخطط وتقرر أنك تفتخر بها. هي عاداتٌ ثابتة، ومع ذلك لا تعرف حدوداً أو عوائق، لكن تحركك في الحياة يمكن أن يجعلها تتغيّر. على سبيل المثال: عندما تبدأ عملاً معيناً يقاس بالنقود، في هذه الحالة يمكن أن يكون أولوية أولى بالنسبة إليك، أما بعد تكوينك عائلة، فإن التوازن بين الحياة والعمل قد يكون أكثر تقديراً عندك.

كيف تتشكل قيمك؟

حين تقدّم العمر برجل أعمال ناجح، أدرك أنّ الأوان قد حان لتسليم أعماله إلى شخصٍ آخر. وعوضاً عن اختيار أحد المديرين، أو أحد أولاده، قرّر أن يقوم بشيءٍ مختلف. قام بدعوة جميع المديرين في شركته، وقال لهم: «حان الوقت لأن أتوقّف عن العمل، وأن أختار المدير التنفيذي القادم. قررت أن

أختار واحداً منكم». صُدم المديرين لهذا القرار، لكنه استمر قائلاً: «سأعطي كلّ واحد منكم بذرةً اليوم، وهي بذرة مميزة جداً؛ وأريد منكم أن تزرعوها وتسقوها وتعودوا إلى هنا بعد سنة، مع ما نما من هذه البذرة التي أعطيتكم إياها، وعندها سأحكم على النبتات التي جلبتموها، وأختار وفقها من الذي سيكون المدير القادم». كان موظفٌ حاضراً ذلك اللقاء، مثل الآخرين، اسمه «جيم»، استلم البذرة وذهب إلى منزله وهو سعيد، وروى القصة لزوجته التي ساعدته في إحضار آنية وتراب وزرع البذرة فيها، واستمرّ كل يوم يسقيها ويراقبها ويتابع نموّها. بعد ثلاثة أسابيع، بدأ بعض المديرين بالتحدث عن نباتاتهم التي بدأت تنمو؛ وبقي هذا الموظف يراقب بذرته، لكنها لم تكن تنمو. مضت أسابيع ثلاثة أخرى، ثم أربع وخمس أسابيع، ومع ذلك لم تنمُ البذرة. خلال ذلك الوقت، كان الآخرون يتكلمون حول نباتاتهم، فيما بذرته لم تنمُ لتصبح نبتة، فشعر بالإحباط.

بعد مضي ستة أشهر، لم ينمُ شيءٌ في وعائه، فعلم أنه قتل بذرته. المديرين الآخرون أصبحت لديهم نبتات طويلة، بينما بذرته لم تنمُ. لم يقل «جيم» أيّ شيء لزملائه، ومع ذلك استمرّ يسقي بذرته ويقلّب تربتها، لعلّها تنمو. مضت السنة المقررة، وأحضر جميع المديرين نباتاتهم إلى المدير العام ليقوم بفحصها. قال الموظف لزوجته أنه لن يذهب إلى الاجتماع بوعاءٍ فارغ، لكنها طلبت منه أن يكون صادقاً حول ما حدث معه. شعر «جيم» بألمٍ في معدته، وقد علم أنها ستكون أكثر اللحظات إحراجاً بالنسبة إليه، لكنه يعرف أنّ زوجته محقّة. أخذ وعاءه الفارغ إلى غرفة الاجتماع؛ وعندما وصل تفاجأ بتنوّع النبتات التي نمت لدى بقية المديرين، كانت النبتات جميلة وبجميع الأشكال والأحجام. وضع «جيم» وعاءه الفارغ على الأرض، فضحك عليه بعض زملائه، وبعضهم الآخر شعر بالأسى تجاهه.

عندما وصل المدير العام، ألقى التحية على المديرين الشبان. حاول «جيم» الاختباء في الخلف... «جميل، لقد نبتت البذور وأصبحت زهوراً وأشجاراً»، قال المدير العام، «وسأقوم الآن بتعيين المدير المقبل للشركة».

فجأةً أشار المدير إلى وعاء «جيم» الموضوع في الخلف، وطلب من المدير المالي أن يجلبه إلى الأمام. خاف «جيم»، وقد اعتقد أن المدير سيعلن أنه فاشل، وسيطرده من الشركة. عندما جاء مع وعائه إلى الأمام، سأله المدير العام عمّا حدث له مع البذرة، فشرح له القصة. طلب المدير من الجميع الجلوس، ما عدا هذا الموظف، ثم نظر إليه وأعلن أمام المديرين الآخرين: «تعرّفوا على مديركم الجديد»! لم يصدّق «جيم» ذلك، وتساءل زملاؤه كيف يمكن أن يكون هو المدير الجديد؟ فأجابهم المدير: «قبل عام أعطيت كل واحد منكم بذرة، قمتم بزراعتها وريّها وعدتم بها إلى هنا، لكنني أعطيتكم بذوراً فاسدة! لقد كانت البذور ميتة، ومن المستحيل أن تنمو. جميعكم، ما عدا هذا الموظف، جلب أشجاراً ونباتات ووروداً؛ فعندما وجدتم أن البذور لم تنمُ، قمتم بتبديلها ببذورٍ أخرى. زميلكم هذا كان الوحيد الذي ـ بشجاعة وصدق ـ جلب لي البذرة التي أعطيته إياها، لذلك هو الوحيد الذي سيكون المدير العام الجديد».

ـ إذا زرعت الصدق تحصد الثقة.

ـ إذا زرعت الطيبة تحصد الأصدقاء.

ـ إذا زرعت التواضع تحصد العظمة.

ـ إذا زرعت المثابرة تحصد الرضا.

ـ إذا زرعت العمل الجاد تحصد النجاح.

ـ إذا زرعت التسامح تحصد إنهاء النزاعات.

ـ إذا زرعت الإيمان بالله تحصد المحصول بالكامل.

لذلك كن حذراً فيما تزرع، فهو سيحدد ما تحصده لاحقاً، ومهما أعطيت الحياة، ستعطيك الحياة في المقابل.

تبدأ القيم بالتشكيل منذ الطفولة؛ فتبدأ بتقدير الأشياء التي تُشبع حاجاتك الأساسية، وتقدّر الأشخاص الذين يؤمّنونها لك. سلوكهم نحوك يصبح المرجع الأساس لما تقدّره، لذلك فصفاتك وشخصيتك مصمّمة ومشكّلة من خلال تصرفات وسلوكيات الأشخاص الذين قاموا بتربيتك عليها، سواء أكانوا والديك أم أقرباءك. سلوكياتهم تحدّد جزءاً كبيراً منك، وستصبح أكثر اعتقاداتك ومبادئك أهمية. تتعلّم أن تقدّر جوهر وشكل كل شيء يقولونه أو يفعلونه، وما لا يقولونه ولا يقومون به. لكل حركة أو تعليق تأثيرٌ في كيفية تعلّمك القيام باتخاذ القرارات، كما تتعلّم التمييز بين النظريّ والتطبيق العملي للقيم، وكلها سمات ستظهر عليك كثيراً فيما بعد.

لذلك، فإن التنسيق والتمسك بسلوك والديك هو ما يقوّي تكوينك. إذا كانا يقومان بما يقولانه فعلاً، فإن شخصيتك ستكون أقوى مما إذا لم يقوما بما يقولانه. بعدها، عندما تصبح طالباً، تبدأ بالشعور بالضغط الاجتماعي، وبضغط القيم التي تختلف عن قيمك المعهودة. عندما ترتبط بزملائك، توضع قوة قيمك المشكّلة من خلال والديك في الامتحان.

عادةً ما تختلط عندك القيم مع العادات؛ والعديد من الآباء يأملون أن تشكل المدرسة القيم التي لم تركّب لك في المنزل؛ لكنّ هذا غير ممكن، لأن المدرسة لا تُشبع الحاجات الأساسية للحياة، فهذه مسؤولية أولئك الذين ينشّئونك. يمكن للمدرّسين القادة، ولنموذج القيم في المدرسة، تعزيز ما تمّ تشكيله في منزلك، إنما لا يمكنهم أن يحلّوا محلّه. إذا كانت القناعات التي تشكلت في منزلك غير

متينة، فستتعرض إلى منافسةٍ كبيرة في المجتمع. أولئك الذين يلعبون دور القادة في حياتك هم الأقوى في إقناعك بقيمهم. هم والداك، جدّك وجدّتك، وبعض الأقرباء والأساتذة والمعلّمين، وأصدقاؤك الذين تعجب بهم، ورؤساؤك في العمل. ولكن حتى تقتنع بشيءٍ ما، عليك أن تحصل عليه أولاً.

تقتنع بالقيم فقط من خلال الأمثلة في حياتك اليومية، من سلوكياتٍ وتصرفات نادراً ما يتمّ تشكيلها من خلال شرحها، أو من خلال قائمة ما يُعتبر أنه صحيح أو غير صحيح، وتذكُّر معناها النظري لا يضمن تطبيقها. عن القيم كمصدر قوة للفرد، يقول «ديفيد باول» في كتابه «ذكاء الروح»: إن «القيم شيء مهمّ يمنحنا قوةً خاصة ويشكل أهميةً كبرى في حياة كل منا». إننا نستمد من القيم قوتنا. لذلك نؤمن بها ونحترمها وندافع عنها، فهي تضفي على حياتنا معنىً وقيمة. وفضلاً عن هذا، تؤثر القيم على سلوكنا وتصرفاتنا، ومن ثم باستطاعتنا أن نفهم سلوك شخصٍ معيّن من خلال السعي إلى فهم القيم التي يؤمن بها.

تعرّف على قيمك من خلال الاستبانة التالية:

الهدف من هذه الاستبانة هو تشكيل قائمةٍ بسيطة بقيمك الشخصية، وما إذا كانت تساعدك في الاختيار واتخاذ القرارات في يومك الحياتي، بالإضافة إلى القرارات الأساسية المتغيّرة التي تقوم بها في الحياة. كذلك يجب أن تساعدك على تحقيق إحساسٍ بالبهجة والسعادة وقيمة الوجود.

الخطوة الأولى:

اقرأ جميع هذه القيم الـ 28 المعروضة، وعندما تكون جاهزاً.. ابدأ.

قائمة القيم الشخصية:

المعرفة: متابعة وتعلّم الأشياء والأفكار الجديدة، والبحث عن الحقيقة أو المعلومات، لأُعرف من قبل الآخرين على أنني شخصٌ ذكيّ، ولأشعر بالذكاء.

الحكمة: فهم ووضع إطارٍ لمعنى حياتي، وقبول الخبرات من الكثير من الأشخاص والمراجع.

القوة: قيادة وتوجيه الآخرين والتأثير والتحكم بهم، وهذا يعني أخذهم إلى القيام بما أريدهم أن يقوموا به.

المتعة والجمال: الاستمتاع واحترام الأشياء التي أستمد منها المتعة الفنية، من الطبيعة وأعمال الآخرين.

المعايير الأخلاقية: الإيمان و المحافظة على الرموز الأخلاقية، والإحساس بالخطأ والصواب. أن أكون أخلاقياً، بالتوافق مع معايير المجتمع أو أسرتي أو عملي ومعتقداتي الشخصية.

الاستقلالية: تحقيق أهدافي الخاصة بطريقةٍ تناسبني تماماً، وامتلاك الحرية في أن أذهب وأعود كما أريد، وفي أن أكون نفسي في جميع الأوقات، وأن أتحكم بأفعالي الخاصة.

الإنجاز: الوصول إلى أهدافي الشخصية، والشعور بأني قمت بشيءٍ ما، إن لم يكن بشكلٍ أفضل من الآخرين، وتجربة الرضا الذاتي عندما أواجه تحدياً ما، وتحقيق مهمة أو عمل أو حلّ مشكلة.

التقدير: الحصول على الانتباه والملاحظة والقبول أو الاحترام من الآخرين، والتمتع بالصداقة الحميمة، والانضمام إلى مجموعات الصداقة، والبحث والتمتع بالعلاقات الاجتماعية.

الشجاعة: أن أكون مديراً أو صاحب مشروع، وأقوم بالمخاطرة في ذلك، وأصل، بعد تجاوز العوائق والتجربة.

المسؤولية: أن أكون مسؤولاً عن الآخرين، أو مسؤولاً عن المنظمات التي أنتمي إليها، لمعالجة حالةٍ ما والاعتناء بها.

الإبداع: أن أكون حرّاً، وأن تكون لديّ القدرة والرغبة في تطوير أفكار جديدة وحلول للمشاكل، وتطوير المنتجات أو الإجراءات أو تصاميم الأشياء أو الخطط، وأن أتغيّر عقلياً، وأكون الأول في الاختراعات والابتكارات.

الأمان: أن أحصل على المال الكافي للعيش، وأن أشعر بالأمان، وأن تكون لديّ ثقة بالنفس، وأن يكون لديّ عملٌ دائم، مع استمرار المدخول المادي.

الإخلاص: أن أكون مخلصاً لشركة أو مدير، ولعائلتي والمجموعات الاجتماعية والسياسية والآخرين، وأن أمنح الآخرين الإخلاص والالتزام أو الصداقة.

العدالة والمساواة: أن أتلقّى الجوائز أو التقديرات لمساهماتي وإنجازاتي لجهودي، والمشابهة لتلك التي حصل عليها الآخرون.

النموّ والتطوّر: التقدّم والتوسع في حياتي، من خلال تحسين وضعي في العمل أو المجتمع، وزيادة مهاراتي ومعرفتي العملية وغير العملية، وتحقيق الإشباع في المجموعات التي أعيش وأعمل فيها، لأنضج شخصياً وعملياً.

النزاهة: أن أكون منفتحاً بشكلٍ دائم وصادق وأخلاقيّ.

الحب: تجربة الدفء والمشاعر والعواطف والإحساس بالاهتمام والحماسة نحو شخصٍ ما، والارتباط به والإخلاص له، والاهتمام بشيءٍ أو بشخص آخر، ولاسيما الشخص الذي أستطيع الارتباط به.

التحدّي: أن أشعر بشكلٍ جيّد حول ما أقوم به، وبدرجة صعوبته وتعقيده أو متطلباته على إبداعي، لتكون لديّ الفرص لتوظيف معرفتي وخبراتي بشكلٍ فعال وبسهولة.

الإيمان: أن تكون لديّ ثقةٌ بالنفس، وأن أؤمن بإمكانياتي ومهاراتي في تقدير الحياة وفي أهداف شركتي أو الشركات الاجتماعية، وأن أشعر بالأمان ومساعدة الآخرين وتقدير تلك المساعدة.

الحماسة: أن أستخدم محفزاتي والتزاماتي وطاقتي وارتباطاتي في إلهام الآخرين.

الصحة الجسدية والعقلية: أن أشعر بالطاقة، وبعدم الإحساس بالألم من الإصابات والأمراض أو العدوى، وأن أبتعد عن القلق والتوتر والعوائق العاطفية للنجاح، في جميع مفاهيم حياتي، وأن أحظى براحة العقل.

المال: أن يكون مدخولي جيداً، وكذلك الإمكانات الأخرى التي أودّ استخدامها كما أريد، وأن أكون مرتاحاً مالياً.

الوقت الجيّد والمتعة: أن أمرح وأتمتع بحياتي، وأقوم بالأشياء التي أحب القيام بها، بدلاً من الأشياء التي أقوم بها الآن.

أن أكون محبوباً: أن أحظى بالحنان والشعور بالتقدير والإحساس بالاهتمام من الآخرين، ولاسيما من الشخص الذي أتوقع منه الالتزام.

المساعدة: تأمين المساعدة والدعم والتعاطف أو الحماية للآخرين، وأن أكون منفتحاً للاستجابة والكرم.

الصداقة: أن يكون لديّ العديد من الأصدقاء، وأن أعمل مع الآخرين وأتمتع بالمودة، وأنضمّ إلى مجموعات الصداقة، وأتمتّع بالعلاقات الاجتماعية.

احترام الذات: أن أكون شخصاً ذا قيمة بنظري أنا وبنظر الآخرين، وأن أكون مقبولاً كشخص، أكثر من أن أكون من دون كيان ووجود، وأن أشعر أني مفيد ومطلوب من الآخرين، وأن أكون قائداً ومقدّراً من الآخرين.

الخطوة الثانية:

الهدف من هذا التمرين الآن هو التعرّف على قيمك الـ 14، فاختر من تلك القيم ما تراه مناسباً.

الخطوة الثالثة:

من قائمة القيم الـ 14، قم بتصفيتها بناءً على الأولويات، من حيث الأهمية لك، ومن ثم اختر 7 قيم في أعلى قائمتك.

الخطوة الرابعة:

أعد النظر في القيم الـ 7، لناحية أهميتها، وحاول مرةً أخرى أن تضعها ضمن أولوية معينة، فتتكوّن لديك سلسلة قيمك الأساسية.

الفرق بين الاعتقاد والقيم

اصطحب أحد الأبناء والده إلى المطعم، لتناول العشاء. كان والده ضعيفاً وكبيراً في السنّ، وكان الطعام يتساقط منه على قميصه وبنطاله. نظر الحاضرون في المطعم باشمئزاز إلى هذا العجوز، بينما بقي ولده هادئاً صامتاً. بعدما أنهى وجبته، أخذه ابنه إلى الحمّام، وبدأ بمسح الطعام عن قميصه وبنطاله وهو يتبسم ويمشط له شعره ويثبت له نظارته بشكلٍ جيّد. وعندما عاد إلى المطعم،

كان الجميع ينظرون إليه بصمتٍ مطبق، غير قادرين على فهم كيف يمكن لهذا الشاب أن يحرج نفسه بهذا الشكل. جلس الشاب ودفع فاتورة الوجبة وأمسك بيد والده لمغادرة المطعم، فناداه أحد المسنين قائلاً: ألا تعتقد أنك تركت شيئاً خلفك؟ أجاب الشاب: لا يا سيدي!! فردّ عليه الرجل المسن: بلى، لقد تركت بالطبع!! لقد تركت درساً لكلّ شاب، وأملاً لكل أب.. شكراً لك.

اعتقاداتك، بشكلٍ أساس، هي افتراضاتٌ تقوم بها عن العالم، وقيمك تنبع منها. قيمك أشياءٌ تراها مهمة، ويمكن أن تشمل مفاهيم مثل: «المساواة والصدق والتعليم والجهد والمثابرة والولاء والإخلاص والحفاظ على البيئة، والعديد العديد من المفاهيم الأخرى». تنمو اعتقاداتك من خلال ما تراه وتسمعه وتختبره وتقرؤه وتفكر به، ومن هذه الأشياء تطوّر رأياً تتمسك به على أنه حقيقي وغير قابل للتغيير، في ذلك الوقت. من اعتقاداتك تستمدّ قيمك التي يمكن أن تكون صحيحة أو غير صحيحة، مقارنةً بالأدلة، ومع ذلك تتمسك بها على أنها صحيحة، بالنسبة إليك. من الممكن لاعتقاداتك وقيمك أن تختلف، مع مرور الوقت، كلما واجهت أدلةً أو دخلت تجارب تتحدّى وجهات نظرك السابقة. وعلى العكس من ذلك، فإنّ اعتقاداتك وقيمك يمكن أن تقوّي من تجربتك أو دليلك. كلّ شخص منا لديه نظامٌ لاستيعاب الاعتقادات والقيم، طوّره على امتداد حياته.

الآن، ما الفروقات بين الاعتقادات والقيم؟ إليك الجدول التالي:

القيم	الاعتقادات
هي أساس سلوكك ومحفزاتك	هو حكمٌ حول نفسك أو حول الآخرين
مفاهيم تصف ما تسعى للوصول إليه وتحقيقه بشكلٍ مجرد	عادةً ما تكون تعميمات

هي أشياء تتطلع إليها	عادةً ما ترتبط بالمشاعر بشكلٍ قوي
مهمّة بالنسبة إليك	تؤثر على سلوكك وحتى على أفكارك بقوة
تختلف كلّ قيمة وكيفية تحقيقها من شخص إلى آخر من خلال معايير كلّ منا	تشكّل لك خريطة العالم الذي تعيش فيه
اختلاف معايير تطبيقها يجعل الناس مختلفين في التعبير عنها	هي «فلاتر» للعالم الذي تعيش فيه
تمثّل أهدافك ورغباتك وغاياتك	أحكام مرتبطة بالقيم والمعايير نحو تجاربك
تحدّد معايير متى تشاهدها... متى تسمع أنها تحققت... كيف تشعر أنها تحققت	تعطي التجارب معنىً وتؤمّن سياقاً لقيمك
مثال عن القيم: الطموح	مثال عن الاعتقاد: طموح مستحيل التحقيق

القيم والاعتقادات مرتبطة بعضها ببعض، ولا تستطيع فصل إحداها عن الأخرى. في الأساس، توافر اعتقاداتك معنىً لتجاربك التي ترتبط بقيمك ومعاييرك. مثال: ثمة فرصة عمل يمكنك النجاح بها، ولديك قيمة الطموح بأن تصبح ناجحاً، ومعاييرك التي تعرف هذه القيمة هي البحث الدائم عن الفرص، كذلك لديك قيمٌ أخرى، مثل: الأمان المادي والأمان العائلي، ومعاييرك تعرف هذه القيم. كيف ستستجيب لهذه الفرصة؟ هل ستترك العمل القديم وتقبل بالعمل الجديد؟ لأنك لا تعرف المسؤولين عن العمل الجديد، قد تعرّض أسرتك للخطر، من خلال تركك العمل السابق الذي تشعر معه بالأمان. هل ستترك الفرصة؟ ربما لا، لأنّ لديك قيمة الطموح، فقد تجري مقابلة للعمل الجديد، تدرس بعدها العقد وتوصيف العمل. خلال هذا السيناريو، ستتخذ أحكاماً عدة حول هذا الموقف الذي سيربط قيمك ومعاييرها بخبراتك. أولاً، ستحكم على الفرصة وما إذا كانت تستحق العمل عليها أم لا، لتدرس بعدها مخاطرها عليك وعلى أسرتك. أيضاً ستحكم عليها وعلى مقابلتك، قبل القيام بها، هل ستكون جيدة أم لا، وهل ستلبي قيمة الطموح لديك؟ جميع تلك الأحكام التي كونتها اعتقاداتك حول الموقف ستؤثر على سلوكياتك وتصرفاتك

نحو العمل الجديد والفرصة المتاحة لك. كلّ منها يشكل طريقة رؤيتك لنفسك وللعالم من حولك. تتصرف «كفلاتر» لافتراضاتك المسبقة، وفي الواقع تخلق لك واقعك... عملياً، تصنع واقعك، وتجعلك من أنت.

مبادئ التغيير الداخلي

أنت والتطوّر الشخصيّ... «الهويّة»

كان نجارٌ مسنّ يستعد للتقاعد. أخبر صاحب العمل والمقاول عن خططه لترك العمل في بناء المنازل، كي يعيش حياةً أكثر راحة مع زوجته، ويتمتع بها مع عائلته الكبيرة؛ وقال: صحيح أنني سأفتقد للراتب نهاية الشهر، لكني أحتاج إلى التقاعد... كان المقاول آسفاً لرؤية عامله الجيّد يتركه، فطلب منه أن يبني له منزلاً واحداً أخيراً، كخدمةٍ شخصية. وافق النجار، ولكن كان من السهل أن نرى في ذلك الوقت أنّ قلبه لم يعد في عمله، فقد أنجز صناعةً غير مطابقة للمواصفات، واستخدم مواد رديئة. كانت طريقته في إنهاء حياته المهنية مؤسفة.

عندما أنهى النجار عمله، وجاء المقاول لتفقّد المنزل، قام بتسليم النجار مفتاح الباب الأمامي الخاص بالمنزل، وقال له: «إنّه بيتك، وهو هديتي لك». كان وقع الصدمة كبيراً على النجار، فلو عرف أنه يقوم ببناء بيته الخاص، لكان فعل كل شيء بشكلٍ مختلف جداً! أما اليوم فعليه العيش في المنزل الذي بناه، وليس فيه شيء جيد. هكذا نبني حياتنا، بالطريقة نفسها، ونتصرف فيها برد فعل، بدلاً من الفعل، ونكون مستعدين أن نضع الأقل فيها، بدلاً من أن نضع الأفضل فيها . عند المواقف المهمة، لا نعطي العمل قصارى جهدنا؛ ثم- وبصدمةٍ صغيرة- ننظر إلى الموقف الذي خلقناه، لنجد أننا نعيش في منزل نحن من قام ببنائه، ونقول لأنفسنا: لو أننا أدركنا هذا وفعلنا ذاك بطريقةٍ

مختلفة! فكّر في نفسك كأنك ذلك النجار. فكّر في منزلك. كلّ يوم كنت تدقّ به مسماراً وتضع فيه لوحة أو تبني جداراً. قم ببناء منزلك بحكمة. إنه الحياة الوحيدة التي ستبنيها أكثر من أيّ وقتٍ مضى. حتى ولو كنت تعيش ليومٍ واحد فقط، فإن ذلك اليوم يستحقّ منك أن تعيشه بكرامة. حياتك اليوم هي نتيجة مواقفك وخياراتك في الماضي. حياتك غداً ستكون نتيجة مواقفك وخياراتك التي تقوم بها اليوم.

شخصيتك... من أنت؟

من أنت؟... هي شخصيتك، أو كما يقال عنها «هويتك الشخصية».. سأستخدم تعبير «شخصيتك» لربطها بسياق هذا الكتاب، وبكيفية نظرتك إلى نفسك وإلى علاقاتك بالعالم من حولك. يسمح لك هذا باختيار من أنت، والأهم بأن تصل إلى الشخصية التي تريد أن تكون عليها.

هي الطريقة التي ترى بها نفسك، والتي تؤثر على شعورك تجاهها، وعلى كيفية تصرفك في المواقف الصعبة. يقول الدكتور «روب يونج» في كتابه «كيف تطلق شخصيتك»: «تعود طريقة تصرّفك إلى شخصيتك، وهي مجموعةٌ من التفضيلات المحفورة داخل العقل». وتشتمل شخصيتك على:

1 ـ من أنت؟ ما الذي يجعلك علامة مميزة؟ معرفة هذا يمكن أن يقودك ويجعلك أقرب إلى اتخاذ قرارتك التي تساعدك في العيش كما تريد، وليس كما يريده الآخرون.

2 ـ ما الذي يجعلك مميزاً؟ ليس من أحد من بين الملايين الذي يعيشون على هذا الكوكب، أو الأشخاص الذين عاشوا من قبل، يبدو مثلك تماماً. عليك أن تدرك هذا وتمتّع بأن تكون أنت. فلتكن لديك الشجاعة لأن تكون مختلفاً، وسيتطور تقديرك لذاتك.

3 ـ ما هي قيمك؟ إذا أردت أن تشعر بشكلٍ جيد حيال نفسك، تحتاج عندها إلى فهم ما هي قيمك، وتبدأ بالعيش بها. العديد من الأشخاص يتنازلون عن قيمهم، ويعتقدون أنّ عليهم العيش بطريقةٍ معينة، لكن هذا يوصلهم إلى التعاسة.

4 ـ هويتك الداخلية. شخصيتك وصفاتك التي ما تجعلك مميزاً، وعليك أن تقدّرها. ركّز على إيجابيات هاتين النقطتين. ما الذي تعتقد أنك جيّد به، والذي سيساعدك في جذب الآخرين نحوك؟ دائماً ثمة شيء إيجابي يمكنك العثور عليه، إذا نظرت إليه باهتمام. مثلاً: ما الصفة التي يحبها صديقك فيك؟

5 ـ كيف ترى نفسك بالعلاقة مع الآخرين؟ الطريق الأفضل للشعور بالسعادة، وتطوّر تقديرك لذاتك، هو قبول نفسك كما أنت، والاعتماد على قيمك وأين تريد أن تكون. لا تحاول أن تقارن نفسك بالآخرين. أولئك المنافسون يقومون بهذا في كلّ الوقت، وهم أشخاصٌ غير سعداء، ولديهم تقديرٌ ذاتي متدنٍّ. معاييرك أنت مهمّة جداً، أكثر من معايير الآخرين، فاتبع معاييرك أنت وما تريده أنت وتؤمن به أنت.

6 ـ كيف تعرّف نفسك في العمل الذي تريده؟ لا تخطئ في التفكير بأنّ عملك يعرّف من أنت، فهو فقط ما تقوم به، لا أكثر.

7 ـ أهدافك الشخصية. وهذا يشرح من أنت والقيم التي تحملها؛ ولكن إذا أردت تحسين تقديرك لذاتك، يجب أن تكون أهدافك هي التي تحركك لتكون من تكون ومن أنت بالفعل.

يمكن لشخصيتك أن تساعدك عندما تعرف من أنت وما هي قيمك التي تحملها؛ عندها ستكون لديك القدرة على اتخاذ القرارات بشكلٍ أفضل،

وستحركك نحو ما تريد أن تكون عليه. تقديرك لشخصيتك يعتمد على أن تكون أنت نفسك، وأن تعيش بشكلٍ حقيقي مع طبيعتك وقيمك التي ستقودك إلى مستقبلٍ أفضل.

ممَّ تتألَّف شخصيتك؟

الهوية الشخصية يقول «تيموثي بتلر» و«جيمس والدروب» في كتابهما «ذروة النجاح» أن «كلاً منا يحمل في داخله اعتقادات عميقة لم يجر تفحصها، على الأغلب، بشأن من نكون وما الذي يمكننا القيام به. وهذه الاعتقادات أو الصور الداخلية يمكن لها أن تشكل مصادر للطاقة وللقناعات التي تقوم بنقل رسائل تسهم برؤية أنفسنا بصورة أشخاصٍ مؤهلين يتمتعون بالجرأة والمرونة».

تتألف هويتك، بشكل أساس، من تقييماتك الشخصية وصفاتك ومعرفتك وقدراتك ومهاراتك العملية وهواياتك وقبولك لشكلك الجسماني.
على سبيل المثال: إذا قلت «أنا كسول»، فهو تقييمٌ يساهم في مفهوم شخصيتك. وعلى العكس، فإنّ تعبير «أنا تعب» لن يعتبر جزءاً من مفهومك الشخصيّ، بما أنّ التعب هو حالةٌ مؤقتة.

الشخصية ليست مقيّدة بالحاضر، فهي متضمّنة شخصياتك السابقة وشخصياتك المستقبلية. الشخصيات المستقبلية، أو الشخصيات المحتملة، تعرض أفكارك الفردية، وما الشخص الذي تريد وتحب أن تصبح عليه، وممَّا أنت خائف. فهي تستجيب لآمالك ومخاوفك ومعاييرك وأهدافك والتهديدات التي يمكن أن تتعرض لها. شخصياتك المحتملة يمكن أن تعمل كمحفزات لسلوكياتك المستقبلية، وتؤمّن تقييماً وتفسيراً لطريقة عرضك الحالية لشخصيتك.

تتألف الهوية الشخصية من الأشياء التي تجعلك تقف أمام الأشخاص. وبناءً على رأي علم النفس، فإن الهوية الشخصية تتألف من النفس العامة والنفس الخاصة، ولكل منهما مكنوناته.

تتألف الهوية الشخصية من ثلاثة مفاهيم هي:

1 - **المظهر العام:** أن تكون واعياً لمظهرك الذي هو جزءٌ مهمّ لهويتك، ومقتنعاً به.

2 - **الأسلوب:** لكلٍّ من «جورج كلوني» و«جوني ديب» أسلوب. فطريقة حديثهما ولغة جسدهما وتعابيرهما تتحدث عنهما. ولكل شخصٍ طريقته الخاصة في الحديث والحركة، وهي أشياء تطبع أسلوبنا الشخصي. لا تخلط الأمثلة الواردة عن الممثلين المذكورين، فالأسلوب ليس حول أن تكون جميلاً، بل أن يكون لك أسلوبك المميز والخاص بك، سواء أكان جميلاً أم لا.

3 - **الشخصية:** وهي تتألف من الصفات التي من الصعب للآخرين أن يشاهدوها أو يروها، مثل: الأفكار والمشاعر وأحلام اليقظة والخيال.

4 - **الأفكار:** من الصعوبة معرفة ما تفكر به ما لم تقل ذلك. قد تملك مهارة معرفة ما يفكر به الآخرون، لكنها ليست أكثر من عملية توقع معقدة؛ وأفكارك التي يمكنك تغييرها يمكن أن تساعدك في تطوير شخصيتك.

5 - **المشاعر:** لك مشاعرك الخاصة تجاه ما تحب أو لا تحب، والتي يمكن أن تتعرف عليها من خلال الملاحظة والنتيجة التي تعيشها، والتي تظهر عليك من خلال تصرفاتك وسلوكياتك.

6 - **الخيال وأحلام اليقظة:** من منا يعيش دون أحلام يقظة وخيال؟ مرةً أخرى: التخيلات خاصة بك وتعرف من أنت.

حدودك الشخصية

حدود شخصيتك تشبه إلى حدٍّ كبير حدود أيّ ملكية، مثل: مزرعة أو منزل. فهذه الحدود تعطي الآخرين المعرفة اللازمة لحدود هذه الملكية. تشبه حدودك غطاء ثمرة الجوز، فهي مرجعياتك الخاصة وقواعدك التي يجب أن تفكر بها، وهي تجيب عن أسئلةٍ مثل:

1 ـ ما السلوكيات التي سأقبلها من نفسي وتجاه نفسي؟

2 ـ قدرتك على قول نعم أو لا للأحداث والمواقف من حولك.

على سبيل المثال: لديك صديقٌ تتمتع برفقته، لكنه عادةً ما يقوم بأشياء تُعتبر جريمة في القانون، رغم صغرها، وتنتج عنها أذية للآخرين، إما مادياً أو عاطفياً. وأثناء وجودكما معاً، يريدك أن تساعده بشيءٍ تعرف أنه غير قانوني؛ فهل تساعده لأنك تحبه، مع أنك لا تقوم بها بنفسك؟ هل أنت قادر على أن تكون مرتاحاً في قول «لا» لطلبه؟ يقول «ريتشارد تمبلر» في كتابه «قواعد الحياة»: أنّ «وضع حدودٍ شخصية سوف يمكّنك من التصدّي لكل شخصٍ متطفل وفظّ وعدواني، وكل شخصٍ يسعى إلى استغلالك بشكلٍ سيئ وغير لائق». إنّ الشخص الناجح هو الذي يعرف قيمته، ويفرض احترامه على من حوله؛ والشخص الناجح هو الشخص الذي يستطيع أن يكشف الابتزاز العاطفي والمراوغة والخداع، وهو الشخص الذي يملك قدرة الكشف عن الشخص الضعيف والضئيل الذي يسعى إلى النيل منه، الشخص الذي يحتاج لأن يحقّرك لكي يشعر هو بقيمة نفسه، وسوف يسهل عليك أن تكون حارساً حاسماً قوياً.

رؤيتك للعالم

وتعني كيف تنظر إلى العالم من حولك. فرؤيتك للعالم يجب أن تسمح لك بفهم كيفية عمل العالم وكيفية بنائه. بشكلٍ عام، كلّ ما هو موجود حولك

يتضمّن الكون الفيزيائي، مثل: الأرض والحياة والعقل والمجتمع والحضارة. أنت نفسك جزءٌ مهمّ من هذا العالم، لذلك فإنّ رؤيتك للعالم يجب أن تشير إلى سؤالٍ أساسي ومهمّ: «من نحن كبشر في هذا العالم؟» يقول «ديفيد باول» في كتابه «ذكاء الروح»: إن «أكثر الناس سعادةً واتزاناً ونجاحاً في الحياة هم الذين يمثلون جزءاً من شيء، هم الذين يمثلون جزءاً من العالم، ولا يعيشون بمنأى عنه؛ كما أن أكثر الناس تحفيزاً وجذباً لمن حولهم هم الذين يبدون اهتماماً كبيراً بكل ما يجري حولهم».

رؤيتك للعالم هي معيارك للأشياء من حولك، أو كيف يجب أن تكون في العالم الذي تعيش فيه. هي مفهومٌ كوني يجعلك تشكّل قيمك وأخلاقياتك وقواعدك في كيفية أن تتصرف أنت والآخرون وتعملوا وسط هذا العالم. لدى معظم الناس، فإن رؤيتهم للعالم هي عبارةٌ عن الكثير من القواعد والخطوط العريضة الضبابية التي تلقوها بشكلٍ غير واعٍ، من تجارب الحياة وتأثيراتها. يمكن أن يكونوا قد أخذوها من أصدقائهم أو أسرهم، ومن مجتمعهم، ونادراً ما قاموا بعمليةٍ فعالة في تكوينها بأنفسهم. يمكنك تكوين مفاهيم عن رؤيتك للعالم من خلال تفكيرك واستخدامك إما للقرارات الواعية والمنطقية، أو المفاهيم والأفكار المشحونة بالعواطف. رؤيتك للعالم هي «فلتر» تصفية تستخدمه للحكم على الآخرين وعلى نفسك.

كان ثمة طفلٌ ذو طبعٍ سيئ، أعطاه والده حقيبةً فيها مسامير، وطلب منه أن يدق مسماراً في سور الحديقة، في كل مرة يفقد بها أعصابه تجاهه.

في اليوم الأول، وضع الطفل 37 مسماراً في السور. بعد بضعة أسابيع، عندما تعلّم الطفل التحكم بأعصابه، تناقص عدد المسامير المطروقة في السور؛ إذ

اكتشف أنه من السهل أن يضبط أعصابه أكثر من أن يطرق المسامير في السور. وأخيراً جاء اليوم الذي لم يفقد فيه الطفل أعصابه البتة. أخبر والده بالأمر، فاقترح الوالد على طفله أن يُخرج مسماراً في كل مرة يحافظ على أعصابه.

مضت الأيام وقال الطفل لوالده إن جميع المسامير قد أخرجت من السور. أخذ الوالد طفله من يده، وقاده الى سور الحديقة، وقال له: لقد قمت بعملٍ جيد يا ولدي، ولكن انظر إلى الحفر في سور الحديقة. السور لن يعود كما كان من قبل. عندما تقول أشياء بغضب، فإنها تترك ثقوباً مثل هذه.

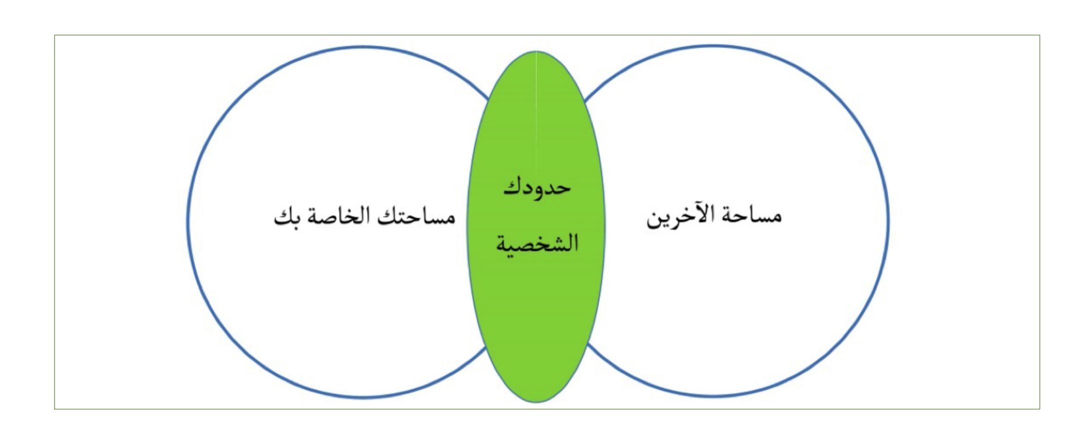
يمكنك أن تضع سكيناً في جسد إنسان وتسحبها، وليس مهماً إذا قلت أنا آسف، فالجرح بات هناك.

التقدير الذاتي

ويعني التقدير الكامل لقيمتك كإنسان، في أيّ وقت من الأوقات. بشكلٍ عام، هو مقياسك العاطفي عن كيفية عيشك وفق رؤيتك للعالم. التقدير الذاتي يُعتبر المقياس الأهمّ لقدرتك على الشعور بمشاعر الآخرين الإيجابية، وإيمانك بنفسك. على سبيل المثال: يؤثر التقدير الذاتي على مقياس سعادتك ونجاحك ورفاهيتك وثقتك وأمانك، وهو مكوّن من جميع هذه المشاعر، مع شعورٍ يقال عنه «التقدير الذاتي».

يعتبر التقدير الذاتي حالة عقلية عامة تتأثر بالتغييرات في أيٍّ من مشاعرك التي تكوّنها. على سبيل المثال: تراجع ثقتك بنفسك يخفض من تقديرك الذاتي، على المدى القريب؛ وتجاربك السلبية الطويلة ستُنتج هبوطاً على

المدى الطويل لتقديرك الذاتي، بينما تجربتك الإيجابية الشخصية ستزيد من تقديرك لذاتك. بتعبيرٍ أبسط، عندما تختبر حدثاً أو موقفاً يدعم رؤيتك للعالم، فإنّ تطوّرك الشخصيّ سيزيد من تقديرك لذاتك. في كتابه «حرّر نفسك من الخوف» يقول «جوزيف أوكونور»: إنّ «فقدان المرء احترام الذات يحمل معه الكثير من الخوف. فاحترام الذات مفهومٌ مجرد، ولدى الجميع استيعابٌ محدود له. ليس احترام الذات مفهوماً ملموساً، بل هو مسألةٌ متعلقة بظروفنا الحياتية وتجاربنا. إن احترام الذات مرتبط بتقييم المرء لنفسه، ويعتمد تقييمنا لأنفسنا على ما نقوم به، وتتأثر أفعالنا بتقييمنا لأنفسنا». كذلك يقول: «ما يعمل على تقليص احترام الذات هو التباين بين ما يطمح إليه المرء وما ينفذه. ليس احترام النفس شعوراً ثابتاً، بل يتعلق باللحظة الحالية. عندما يتصرف المرء وفقاً لقيمه، فإن ذلك يؤدّي إلى رفع منسوب احترامه لذاته».



الآن، كيف تمتزج المكوّنات السابقة لتكوّن شخصيتك؟

شخصيتك وجوهرها ومن أنت، محاطة بحدودك التي تصفّي التجارب الداخلية والخارجية التي تمتلكها عن العالم. بعد ذلك، تقوم خبرتك العاطفية - الناتجة عن موقفٍ أو شخص أو حدث - بتحديد صحتك النفسية وقدرتك على إدارة هذه الخبرة، من خلال رؤيتك للعالم.

على سبيل المثال: لديك قاعدة صارمة في رؤيتك للعالم، وهي «احترام الشخص لي يعني أنه لن يصرخ في وجهي». الآن تدخل تجربة مع أحدهم، فيبدأ بالصراخ في وجهك، إذا كانت لديك حدودٌ تشكل لك مراجع لما تسمّيه «نعم» أو «لا»، فسيكون رد فعلك: «رجاءً لا تصرخ في وجهي، فهذا يعني أنك لا تحترمني»، وعندها سيعرف الشخص ما هو مقبول بالنسبة إليك، وسيزداد تقديراً لذاتك، لأن لديك هوية شخصية خاصة بك.

إذا لم تكن لديك حدود حول الصراخ، فإنّ الشخص سيستمر يصرخ في وجهك، وستشعر ـ بناءً على رؤيتك للعالم ـ أنه لا يحترمك، وستخسر تقديرك لذاتك. وبما أنك لا تعيش بناءً على معاييرك، فستشعر بالسوء من خسارة المزيد من تقدير الذات.

قد تحبّ أن تفكّر في حدودك بكونها إناءً يحيط بك، يحمي شخصيتك ويمسك بتقدير ذاتك، وداخل حدودك، مقياسك لتقدير ذاتك. وكما نعرف، فإنّ إحساسك بتقدير الذات وكيفية رؤيتك للعالم، محدد بأفعالك، وردود أفعالك نحوه محددة بقواعد من أنت ووضعك للطريقة التي ينبغي عليها أن يكون عالمك. شخصيتك مصنوعة من تجاربك، ومن خلال حدودٍ في كيفية قياسك لرؤيتك للعالم، وبالتالي فإنّ شخصيتك تصبح تعريفاً مستمراً لك.

أين تنشأ المشاكل في شخصيتك؟

وجهة نظرك نحو العالم مميزة، بالنسبة إليك، ولا أحد لديه وجهة نظر كاملة وصحيحة عن ذلك العالم. في الواقع، لا يمكنك فهم أو إدراك ما هو العالم حقاً، بسبب ضبابية القواعد التي وضعتها له. هذه الضبابية في كيفية

عيشك حياةً منتجة وجيّدة، هي انعكاسٌ لتحطّم حدودك أو انعدام أولوياتك في من أنت وما تحب وما يناسبك من سلوكيات. وعند انعدام أولوياتك، تحدث فجوات في حدودك.

يمكن تعريف الفجوة كفتحةٍ في حدودك، وانعدامٍ في تسلسل أولوياتك، أو وضع قاعدة حول نفسك أو حول سلوكك أو حول مكانك في هذا العالم، أو عدم قدرتك على قول أو سماع كلمة «لا». على سبيل المثال: قد لا تستطيع أن تقول لمتطلبات عائلتك «لا»، أو تسمح لهم القيام بأشياء غير مقبولة بالنسبة إليك، عندها تكون أولوياتك أو قواعدك ضبابية وضعيفة، لأنها مفاهيم أو مواقف حول ما هو مقبول بالنسبة إليك. التعريف الجيّد لحدودك يجب أن يكون أولويةً عليك التمسك بها، فهي تعبيرٌ واضح عن من أنت، ومن خلاله تستطيع التعبير لنفسك وللآخرين من حولك.

عندما تكون ثمة فجوات في حدود أولوياتك، تنعدم قدرتك على التحكّم بقراراتك، وتكون في موقعٍ حيث الناس أو المواقف يمكن أن تضغط عليك. هذا الموقف أو الحدث سيشكل عليك ضغطاً عصبياً. فبسبب انعدام أولوياتك الواضحة، يمكن أن تشعر بالحيرة؛ ومن دون «فلاتر» لحدودك الشخصية، فأنت في موقعٍ تستنزف تقديرك لذاتك.

عندما لا يكون لديك إحساسٌ واضح لأولوياتك، أو عند انعدام التقدير لذاتك في التصرف، تصير لدى الأشخاص القدرة على التلاعب بك أو إزعاجك، أو تنزعج من نفسك، لكن الأهم من هذا كله هو عدم قدرتك على تقديم مفهومٍ واضح عن من أنت لأولئك من حولك، ولن يستطيعوا فهمك وأين تقف، ما سيُفقدهم القدرة في تطوير الاحترام لك أو الثقة بك.

على سبيل المثال: لنفرض أنّ أحد معارفك طلب منك معروفاً، واحتاج مبلغاً من المال حتى نهاية الشهر، يريد إنفاقه على شيءٍ يحتاج إليه؛ وأنت تعرف أن هذا الشخص يفتقد للانضباط الذاتي، ولم تكن لديه أيّة نقود، غير أنّه يعرض لك دائماً حذاءه الجديد... هنا ترى التناقض في شخصيته.

إذا كانت لديك حدودٌ واضحة

إذا كانت لديك أولويات واضحة وقواعد معروفة بشكلٍ جيد، حيث يجب عليك أنت والآخرين أن تكونوا داخلها، سترى عندها أنّ في طلبه شيئاً من الترف، وهو ليس ضرورياً. فمن خلال قواعدك ووجهات نظرك حول العالم، والتي عرفت من خلالها أولويات حدودك، أنت قادر على قول «لا». قد يحاول الشخص التلاعب بك لدفعك إلى القبول، كأن يقول لك «الأسبوع الماضي دعوتك إلى فنجان قهوة، وأنت اليوم لا تريد أن تخدمني بهذا الطلب». هنا لن تتأثر بكلامه، فلديك قاعدةٌ صلبة. وعندما يدفعك، ستشعر بثباتك وحدودك، وقد لا يعجبه قرارك، لكنه سيحترمك لأجل هذا، ولن يستطيع الحصول على هذه المساعدة منك. بسبب هذا الموقف، ستتذكر من أنت، وستشعر بتقديرك لذاتك أكثر، ما سيقوّي من شخصيتك.

أما إذا كانت لديك قواعد ضبابية لرؤيتك للعالم، فعليك التفكير للحظة. لعلّ رؤيتك للعالم تقول: «لا بأس من إعطائه النقود ومساعدته، لأنه صديقي، ومن الأفضل أن أساعد الأشخاص الذين أحبهم». قد تعتمد على الموقف، وعلى طلب الشخص، وإذا وعدك أنه سيكون أكثر حرصاً في المرة القادمة، فقد تعطيه النقود.

في هذا الموقف، ستصاب بالشك حول نفسك ومن أنت وبماذا تؤمن. وبينما تُفرح أحدهم بإعطائه النقود، تبدو غير متأكد من أنّ قرارك هذا صحيح. قد تشعر بارتباكٍ بسيط بعد هذا، وتسأل نفسك «لماذا تعطيه نقوداً وأنت تحتاجها»؟ أو قد تكون سعيداً في مساعدة صديق. هذا كله لأن حدودك ضبابية، وليس لديك مقياسٌ للتأثير على تقديرك لذاتك، وأنت موضوعي وتسعى إلى التأكيد الخارجي بأنك قمت بالشيء الصحيح.

إذا افترضت أن لديك فجوة في حدودك حول قاعدة رؤيتك للعالم، وأكد الشخص الذي يقول لك إنه محتاج للنقود أنك إذا أعطيته النقود الآن فلن يطلبها منك مرة أخرى، وأنت تريده أن يحبك، تعطيه النقود التي طلبها. ثم يأتي اليوم المحدد لإعادة المبلغ، فإذا به في الخارج يحتفل مع أصدقائه، ويمضي وقتاً رائعاً، ولم يعرض عليك إعادة المبلغ. تسأله عن النقود، فيردّ بالاعتذار، ويعدك بإعادتها الأسبوع القادم. هذا الشخص يعرف أنك ضعيف، وليس لديه أيّ احترام تجاهك وتجاه احتياجاتك، ويحصل على ما يريده منك، ويتلاعب بك.

هنا تشعر بالخيانة، وتبدأ معاناتك لأنك اعتقدت أنّ عليه التصرف بطريقةٍ معينة، لم يتصرف بها. أنت في موقف بناءً على رؤيتك للعالم وقواعدك عن الحياة وعن الأشخاص وعدم صرف نقودهم في أماكن لا يحتاجونها ولا يستطيعون تحمّل نفقاتها، إنما بسبب الفجوة في إحساسك بتقدير ذاتك، صرفت وقتك وطاقتك في القلق حول شيءٍ خارج عن سيطرتك.

التحكّم بتقدير ذاتك

عندما يكون لديك تعريفٌ واضح لرؤيتك للعالم، وقواعد معروفة بالنسبة إليك، يمكنك تكوين أولوية أو حدود حول نفسك. بعدها، عندما تختبر الحياة، تتخذ قراراتك بناءً على حدودك التي تزيد من إحساسك بتقدير ذاتك، وتصنع منك شخصيةً أقوى، لتصبح قادراً على التعريف بوضوح بحدودك، وبمدى التحكم بها، لجميع من حولك.

قد يحاول الآخرون التحكم بنتائج مشاعرك، لكن حدودك ستحميك من أية محاولة للتلاعب والتحكم بك. ستعرف كيف تتصرف، وستكون لديك نزاهةٌ مع شخصيتك وصفاتك. ستعرف ما هو المطلوب من الأحداث والمواقف التي ستقول فيها لا أو نعم. لن يكون بمقدور أحد أن يدفعك إلى عمل ما لا تريده، وجعلك تستجيب بطريقةٍ تعطيه النتيجة التي يريدها.

أيضاً ستكون قادراً على التحكّم بمن أنت، وستحكم جيداً على تصرفات الآخرين، وبالتالي لن تجعلهم يغيّرون رؤيتهم للعالم، أو حدودهم، ولن تخطئ بمحاولة الحصول على النتيجة التي تريدها من خلال التحكم برؤيتهم للعالم، أو بشخصيتهم.

تمرين

1 ـ قـم بتغييـرات يمكـن لهـا أن تسـاعدك. مثـال: الألبسـة، المظهـر الخارجـي، تصفيـف الشـعر، السـلوك.

2 ـ تقبّل الأشياء حول نفسك، والتي هي حقيقية، وتعلّم التفكير حولها بشكلٍ إيجابي.

3 ـ تمرّن أنك ستشعر وتظهر بشكلٍ جيد.

4 ـ خذ نفسك على محملٍ أقلّ جديةً، وقم بإضاءة ذاتك.

5 ـ تقبّل الانتقاد بشكلٍ بنّاء، بحيث يمكنك التقدّم إلى الأمام، و القيام بتحسين نفسك.

6 ـ لا تحـدّ مـن صورتـك الداخليـة؛ اخـرج منهـا وتصـرّف بحريـة، فليـس عليهـا أن تتحكـم بـك أو تبقيـك مقيـداً.

7 ـ قم بالتغيير بشكلٍ إيجابي، وأشرف على ذاتك.

8 ـ اقرأ كتباً ملهمة حول الذات.

الممارسات الست للتطوّر الشخصي

نجاحك يتحقق من خلال محاولتك البقاء بعقلية إيجابية.

اختبار القناعة الشخصية لديك:

ضع علامة ✓ إلى جانب الإجابة التي تجدها صحيحة:

ـ عادةً ما أشعر بالقلق في المواقف الاجتماعية الجديدة.

ـ أجد صعوبة في سماع أيّ انتقادٍ يطالني.

ـ أخاف أن أبدو أحمق.

ـ أميل إلى تكبير أخطائي وتصغير نجاحاتي.

ـ أنا انتقاديّ جداً تجاه نفسي والآخرين.

ـ مررت بأوقاتٍ شعرت خلالها بالإحباط والاكتئاب.

ـ أنا قلق وخائف من مرور عمري.

ـ عندما يخطئ أحدهم في معاملتي، أعتقد أنني أستحق ذلك.

ـ أجد صعوبةً في التعرّف على من أثق به ومتى أثق به.

ـ غالباً ما أشعر بأني لا أعرف الشيء الصحيح لأقوله.

ـ أشعر بالقلق من شكلي الخارجي.

ـ أنا أُحرج بسهولة.

ـ أعتقد أن الآخرين يركزون على ما أقوله و ينتقدونه.

ـ أخاف أن أقوم بخطأ يمكن أن يراه الآخرون.

ـ غالباً ما أصاب بالإحباط من أشياء قلتها أو قمت بها أو فشلت في قولها أو فعلها.

ـ غالباً ما أصبح دفاعياً وأهاجم الآخر عندما ينتقدني.

ـ أتجنب القيام بالتغييرات في حياتي، لخوفي من ارتكاب أخطاء أو الفشل فيها.

ـ لم أحقق ما أنا قادرٌ عليه، بسبب خوفي وتجنّبي للأمور.

ـ أفكر بسلبية كبيرة طوال الوقت.

ـ وجدت صعوبةً في التعبير بشكلٍ كافٍ أو دون إحراج عن علاقاتي بالآخرين.

ـ أنا أحد شخصين: إما شخص يكشف معلوماته الشخصية، أو شخص نادراً ما يكشف عن معلوماته الشخصية.

ـ غالباً ما أقلق، لدرجة أني لا أعرف ما يجب قوله.

ـ غالباً ما أماطل وأسوّف في الأمور.

ـ أحاول تجنّب الصراع و المواجهة مع أحد.

ـ أشعر بالدونية، كطفلٍ صغير.

ـ أميل إلى التفكير بأنّ لديّ معايير أعلى من معايير الآخرين.

ـ غالباً ما أشعر كأنني لا أعلم ما هو متوقع مني.

ـ غالباً ما أقارن نفسي بالآخرين.

ـ أطرح بشكلٍ متكرر أفكاراً سلبية حول نفسي والآخرين.

ـ غالباً ما أشعر بأن الآخرين يسيئون معاملتي أو الاستفادة مني.

ـ في الليل أراجع بشكلٍ مستمر مجريات يومي، وأحلل ما قمت به، و ما الذي قام به الآخرون تجاهي.

ـ غالباً ما أتخذ قرارات معتمداً على ما يمكن أن يسعد الآخرين، أكثر من إسعاد نفسي.

ـ غالباً ما أعتقد أنّ الآخرين لا يحترمونني.

ـ غالباً ما أمتنع عن مشاركة الآخرين آرائي وأفكاري ومشاعري.

ـ عادةً ما أكذب عندما أشعر بأن الحقيقة ستنتج عنها انتقاداتٌ أو رفض.

ـ أنا خائف من قول شيءٍ أو القيام بأمرٍ يمكن أن يظهرني أحمق أو غير كفؤ.

ـ لا أضع أهدافاً لمستقبلي.

ـ من السهل تثبيط همتي.

ـ أنا لست مدركاً لمشاعري.

ـ نشأت في منزلٍ مختل التوازن.

ـ أعتقد أن الحياة قاسية عليّ أكثر من سواي.

ـ غالباً ما أتجنّب المواقف التي يمكن أن أكون غير مرتاح فيها.

ـ أميل إلى الكمال والحاجة إلى الظهور بشكلٍ كامل، والقيام بالأشياء بصورةٍ كاملة.

ـ أشعر بحرج شديد من تناول الطعام وحدي، أو حضور فيلم والقيام بأفعال أخرى وحدي.

ـ غالباً ما أجد نفسي غاضباً أو مجروحاً، بسبب سلوك أو كلمات الآخرين.

ـ أخاف بشدّة من الانتقاد، أو عدم القبول أو الرفض.

ـ أعتمد على رأي الآخرين في اتخاذ القرارات.

ـ عندما أصاب بالقلق أو الانزعاج، تتسارع ضربات قلبي وأتعرق، وأجد صعوبةً في البلع، أو أشعر بغصة في الحلق.

ـ إذا قمت بتعليم 4 بنود، فإنّ لديك تطوّراً شخصياً جيداً.

ـ إذا قمت بتعليم من 5 إلى 10 بنود، فإنّ لديك تطوّراً شخصياً وسطاً.

ـ إذا قمت بتعليم من 11 إلى 18 بنداً، فإنّ لديك تطوّراً شخصياً متدنياً قليلاً.

ـ إذا قمت بتعليم من 19 إلى 50 بنداً، فإنّ لديك تطوّراً شخصياً متدنياً.

كنت شديد العصبية والانفعال مع من حولي.. كان ردّ فعلي ترك المكان بعصبية شديدة.. لم أدرك حينها من أنا، أو كيف أستطيع التعبير عن ذاتي، أو كيف يمكنني بناء شخصيتي بعيداً عن الانتماءات العائلية أو القبيلة. ولكن، خلال حياتي، علّمت نفسي بعض الممارسات، منها أني مسؤول عن حياتي ونتائجها، وليس أحد غيري.. هنا أدركت أني المتحكم في مصيري، وليس الظروف أو الأحداث أو الأشخاص.. ولكن كيف يمكنني التحكم بردود فعلي التي جعلتني أخسر في أحيانٍ كثيرة؟ بدأت بمراقبة نفسي بكلّ مكوّناتها، من نقاط ضعف وقوة.. وبدأت في قبولها، وأصبحت أردّد «إذا لم أقبل نفسي، فمن سيقبلها؟.. وليس من أحد مسؤول عن حياتي أو مستقبلي، لذلك عليّ أن أقف وأبدي رأيي بحياتي، فأنا المسؤول عنها»، وهذا ما أكسبني راحة وجرأة في التعبير عن أفكاري وطموحاتي... وكنت أسأل نفسي: هل أتيت إلى هذا الكون من أجل هدفٍ أحققه ولو عن طريق عملٍ ما؟ ولكن ما هو ذلك الهدف؟ بدأت البحث، وكنت دائماً أحدّث نفسي بالقول: إنه يمكنني- ومن خلال أيّ عمل أقوم به- أن أبني وأترك بصمةً في هذا الكون.. هنا يجب أن تتناسب وعودي تجاه نفسي والآخرين مع ما أفعله.. ولكن!! الأشخاص ليسوا كذلك.. هل أتغيّر وأتلوّن وأتبدّل وفقاً لتغيّر الظروف والمواقف والأحداث، أم أحافظ على ذاتي ونفسي وشخصيتي، وفي النهاية.. أذوب وأصبح مثل بقية الناس، وهذا مؤلم جداً، أم أتابع طريقي الصعب الذي فيه الكثير من المطبات والعوائق؟ عندها استخدمت كلمةً يمكن أن تكون أصغر الكلمات في اللغة العربية: «لا.. لا، فأنا من سيتحكم بردود فعلي، لأني أعرف وأقدّر من أنا، وهذه مسؤوليتي عن كلّ ما جرى ويجري وسيجري في حياتي. هنا يجب عليّ أن أستعدّ للتعبير عمّا في داخلي، دون إغفال العيش لهدفٍ سامٍ فيه من التحدّي الشيء الكثير، مع التأكيد أن ما أعبّر عنه عليّ أن أقوم به، وبناءً عليه، يجب أن أكون صادقاً مع نفسي ومع الآخرين.

ألـم يمـرّ بـك وقـتٌ فعلـت مثلمـا فعلـت أنـا؟ هـل كانـت ردود أفعالـك عشـوائية وغاضبـة؟ لمـاذا كنـت تقـوم بهـذا؟ هـل مـررت بتجـارب مؤلمـة جعلتـك... تبتعـد عـن مـن أنـت حقـاً؟ وكيـف تشـعر تجـاه نفسـك؟

تتألف الممارسات الـ 6 للتطوّر الشخصي من:

ممارسـة عيشـك بوعـي.. ممارسـة قبولـك لشـخصيتك.. ممارسـة مسـؤوليتك الشـخصية.. ممارسـة جرأتـك الشـخصية.. ممارسـة عيشـك لهـدف.. ممارسـة اسـتقامتك الشـخصية.



هل أنت جاهز؟ لنبدأ

ممارسة عيشك بوعي

أُهـديَ ملـكٌ صقريـن رائعيـن مـن صقـور الشـاهين، مـن أجمـل الطيـور التـي شاهدها الملك على الإطلاق . أعطى الملك الصقريـن النفيسين لرئيس صيادي الصقـور عنـده، كـي يدربهمـا.

مـرّت شـهور عـدة، وفـي أحـد الأيـام أخبـر رئيـس الصياديـن الملـك أن أحـد الصقريـن يطيـر بشـموخ ويحلّـق عاليـاً فـي السـماء، فيمـا الصقـر الآخـر لـم يبـرح غصنـه، منـذ اليـوم الـذي وصـل فيـه.

استدعى الملـك المعالجيـن والسـحرة من كل أرجـاء مملكتـه، ليهتمـوا بالصقـر، لكنهـم فشـلوا في جعله يطير.
أوكل الملـك المهمـة إلـى أفـراد حاشـيته، لكنـه فـي اليـوم التالـي رأى مـن نافـذة القصـر أنّ الطائـر لـم يتحـرك مـن مكانـه.

قـال الملـك لنفسـه، بعـد مـا جـرّب كل الوسـائل «أظـنّ أنـي بحاجـة إلـى شـخصٍ أكثـر خبـرة بالريـف، ليتفهـم طبيعـة هذه المشـكلة»، فنـادى حاشـيته وقال لهـم «اذهبوا وأحضـروا لـي مزارعـاً ».

في الصبـاح التالـي، ابتهـج الملـك لرؤيـة الصقـر يحلّـق عاليـاً فـوق حديقـة القصـر، فقـال لحاشـيته «أحضـروا لـي مـن قام بهـذه المعجـزة ».

تعقبـت الحاشـية المـزارع، فحضـر ليقـف أمـام الملـك الـذي سـأله: «كيـف جعلـت الصقـر يطيـر؟». فأجـاب المـزارع حانيـاً رأسـه:» لقـد كان الأمـر فـي غايـة السـهولة..

ببساطة، قطعت الغصن الذي كان يقف عليه». كلنا خُلقنا لنطير ـ لندرك قدراتنا الخارقة كبشر ـ لكننا، أحياناً، نجلس على أغصاننا، متمسكين بالأشياء المألوفة.

الاحتمالات لا نهاية لها، لكنها تبقى دفينةً، عند الغالبية، حيث نلتزم بالمألوف والمريح والمتواضع، فتكون معظم حياتنا عادية، بدلاً من أن تكون مثيرة ومبهجة ومزدهرة. فلنتعلّم أن نحطّم أغصان الخوف المتشبثين بها، ولنحرّر أنفسنا، ولنجرّب مجد التحليق.

يشبه عيشك بوعيٍ قصة ذلك الصقر الذي أدرك أنّ عليه الطيران والتحليق بعيداً عن غصن أمانه؛ فعند طيرانه عالياً، شاهد العالم من مكانٍ مختلف، وأدرك مدى عظمة قدراته... عرف أنّ لديه القدرة على فهم ما حوله.

عيشك بوعيٍ يعني سعيك لأن تكون مدركاً لكل شيء ينتج عن أفعالك وأهدافك وقيمك، حتى تكون في أفضل ما يمكن من إمكانياتك، أياً يكن حجم هذه الإمكانيات، وتتصرّف بانسجامٍ مع ما تراه وتعرفه. العيش بوعيٍ يتضمن احترام حقائق الواقع، وهذا يعني حقائق عالمك الداخلي «حاجاتك ـ رغباتك ـ عواطفك»، بالإضافة إلى العالم الخارجي.

يعدّ وعيك لطريقة عيشك الظاهرة الأعلى في حياتك؛ فكلما كان وعيك لحياتك أعلى، تقدمتَ وتطورت بشكلٍ أكبر... هو الأداة الأهم لحياتك، من أجل العيش بطريقتك أنت والقدرة على فهم كلّ ما يدور من حولك. فوعيك هو من يقود أفعالك وتصرفاتك. يقول «ستيفن كوفي» في كتابه «العادات السبع للأشخاص الأكثر فاعلية»: لأن توجهاتنا وسلوكياتنا تنبع من تصوراتنا الذهنية، فإذا استخدمنا وعينا الذاتي لدراستها، نتمكن من رؤية طبيعة الخرائط المهمة

من خلالها. وعلى سبيل المثال: اللغة التي نستخدمها هي مؤشر حقيقي يحدّد إلى أيّ مدى نرى في أنفسنا أشخاصاً مبادرين. ولغة الأشخاص الانفعاليين تعفيهم من المسؤولية. «هكذا أنا وهذه طبيعتي»... أنا أتحلّى بالعزم، ولكن يمكنني فعل شيء حيال هذا. «إنه يدفعني إلى الجنون»... أنا لست مسؤولاً عن هذا، ثمة شيءٌ ما يتحكم بحياتي العاطفية، لا حيلة لي فيه.

إذا لم تتصرف بطريقةٍ مناسبة في جميع تصرفاتك، ولم تنتبه إلى طريقة حياتك، فسيبدأ إحساسك بفاعليتك واحترامك لشخصيتك بالتراجع والاختفاء، ولن تشعر بعدها بالكفاءة والقيمة. خلال حياتي، قابلت العديد من الأشخاص الذين كانوا يرددون الجمل التالية التي أفقدتهم إحساسهم بأنفسهم:

- أعلم أني لا أعطي عملي كل قدراتي وإمكانياتي، لكني لا أريد التفكير بهذا.
- أعلم أن عملنا يزداد سوءاً، أكثر فأكثر، ولكن ما الذي قمنا به سابقاً؟ في أيّ حال، الموضوع كلّه مزعج جداً، وإذا توقفت عن التفكير به، فقد تحل المشاكل نفسها بنفسها.
- أعلم أن أطفالي يعانون من غيابي، وأني أسبب لهم الألم و الاستياء، لكني سأتغير يوماً ما، و بطريقةٍ ما...
- أعلم أن طريقة أكلي مضرّة بصحتي، ولكن ....
- أعلم أني أكذب حول ما أريد تحقيقه، ولكن ...
- ماذا تقصد بأني أدخّن كثيراً؟ أستطيع التوقف متى شئت؟

ثمة الكثير من الاحتمالات والاختيارات تستطيع القيام بها بين التفكير وعدم التفكير، وتكون مسؤولاً نحو واقعك. إذا قررت العيش بوعي، فهذا يعني أن تعيش بمسؤولية تجاه واقعك. ولتحقيق هذا، عليك القيام بالتالي:

ـ أن يكون عقلك فعالاً إيجابياً، وألا يكون خاملاً سلبياً.

ـ أن تعيش اللحظة الحالية دون أن تفقد رؤيتك لمستقبلك أو طموحك أو هدفك.

ـ أن تسعى إلى الوصول نحو الحقائق، لا أن تهرب منها أو تتراجع عنها.

ـ أن تهتم بالتمييز بين الحقائق والعلاقات والمشاعر.

ـ أن تهتم بمعرفة « أين أنت » و المرتبطة بأهدافك ومشاريعك، وما إذا كنت تنجح أو تفشل بها.

ـ أن تهتم بمعرفة ما إذا كانت أفعالك متوازية مع أهدافك.

ـ أن تتحقق مما وصلت إليه في المحيط الذي تعيش فيه، وهل كانت طريقتك فعالة وصحيحة، أم عليك أن تغيّر ما تفعله وتقوم به.

ـ أن تثابر لفهم ما تريد تحقيقه، بالرغم من الصعوبات التي ستواجهها.

ـ أن تطوّر من قدرتك على تقبّل المعارف والعلوم الجديدة، وأن تكون مستعداً لتغيير افتراضاتك القديمة.

ـ أن تكون مستعداً لرؤية وتصحيح أخطائك.

ـ أن تهتم بفهم العالم من حولك.

ـ أن تعرف واقعك الخارجي وواقعك الداخلي أيضاً، واحتياجاتك ومشاعرك ودوافعك، حتى لا تشعر أنك غريب عن نفسك.

ـ أن تكون مدركاً لقيمك التي تحرّكك و تقودك، ولجذور هذه القيم، حتى لا تكون محكوماً بها بشكلٍ غير عقلاني أو غير مقبول، ومنتقداً من الآخرين.

تمرين

1 ـ عَيشي بوعي سيعني:

ـ زيادة انتباهي لتصرفاتي وسلوكياتي في ....

ـ زيادة انتباهي إلى تعاملي مع الأشخاص اعتباراً من اليوم ....

ـ إضافة المزيد من الوعي و الإدراك لعلاقاتي الأهم، وهي ....

2 ـ بعد التدرب على النقاط السابقة، عد إلى الجمل السابقة، وأجب عن الأسئلة التالية:

ـ كيف كان شعورك عندما انتبهت لتصرفاتك وسلوكياتك؟

....

ـ كيف أصبح تعاملك مع الأشخاص؟ ....

ـ كيف أصبحت علاقاتك الأهم؟ ....

3 ـ إذا اخترت أن تكون أكثر وعياً، ما الذي يمكن أن تفعله بشكلٍ مختلف؟

....

4 ـ إذا اخترت أن تكون أكثر وعياً في أهم علاقة لديك، ما الذي يمكن أن يكون مختلفاً؟

....

5 ـ إذا اخترت أن تنتبه إلى كيفية تعاملك و علاقاتك بالأشخاص والموظفين و الزبائن والزوج أو الزوجة والأطفال أو الأصدقاء، ما الذي يمكن أن تقوم به؟

....

6 ـ إذا كنت تشعر بالخوف أو بعدم القدرة على توسيع الوعي في أيّ من هذه الأماكن، ما هي السلبيات التي تتخيل أنك تحاول تجنبها؟

....

7 ـ إذا أضفت وعياً أكثر إلى مخاوفك، أو عدم قدرتك، ما الذي يمكن أن تلاحظه؟

....

8 ـ إذا أردت أن تشعر بقوةٍ أكبر في أماكن، حيث إن وعيك كان أقلّ من الاحتياج الذي تريده، ما الذي أنت مستعد للقيام به؟

....

قواعد عيشك بوعي

1 ـ كلما كنت أكثر وعياً تجاه اهتماماتك وقيمك وحاجاتك وأهدافك، ستسير حياتك بشكلٍ أفضل.

2 ـ ستكون شخصيتك أفضل عندما تصحّح أخطاءك، بدلاً من أن تدّعي أنها غير موجودة.

3 ـ ستكون شخصيتك أفضل حالاً عند تمسكك بقيمك بشكلٍ واعٍ، واختبارها أكثر، والتمسك بها.

4 ـ إذا فهمت المعنى العريض لطريقة عيشك وأفعالك، ستكون أكثر فاعلية؛ فأنت تستحق رغباتك للوصول وفهم البيئة والعالم من حولك.

5 ـ حتى تبقى فعالاً، تحتاج لأن تبقى في حالة توسيع لمعارفك واحتياجاتك التعليمية، لاستمرار حياتك.

6 ـ كلما فهمت وعرفت نفسك، كانت حياتك التي تخلقها أفضل؛ ففحص نفسك بشكلٍ دائم هو واجبٌ عليك.

ممارسة قبولك لشخصيتك

جلس فتىً أعمى على درجات أحد الأبنية، وبين قدميه قبعة، وهو يحمل لافتة كُتب عليها « أنا أعمى، أرجو المساعدة »... ولم يكن في القبعة سوى قطعٍ قليلة من النقود. مرّ به رجلٌ، فأخرج بعض القطع النقدية ووضعها في القبعة، ثم أخذ اللافتة، وقلبها وكتب عليها بعض الكلمات، ثم أعادها بحيث يقرؤها كلّ من يمر بالفتى.

بعدها لاحظ الصبي أنّ قبعته امتلأت، فالكثير من الناس أعطوه النقود. عند المساء عاد الرجل الذي غيّر اللافتة ليرى ما حصل.

استطاع الفتى أن يميزه من خطواته، فسأله «ألست أنت من غيّر اللافتة اليوم؟ ماذا كتبت عليها؟» أجابه الرجل: لم أكتب سوى الحقيقة، ولكن بطريقة مختلفة: «الطقس اليوم جميل، لكنني لا أستطيع رؤيته».

هل تعتقد أن اللافتين تقولان الشيء نفسه؟ كلا بالطبع. صحيح أنّ اللافتتين تخبران الناس أن الفتى أعمى، لكنّ الأولى تخبرهم أنه أعمى، بينما الثانية تذكرهم بأنهم محظوظون لأنهم مبصرون. ألا يدهشك تأثير اللافتة الثانية أكثر؟ الحكمة هنا هي أن تكون ممتناً لما لديك، فكن مبدعاً ومبتكراً، وفكّر بطريقةٍ مختلفة و إيجابية.

لم يقبل ذلك الصبي ما هو عليه.. فلو قبل من هو، لاستطاع إبداع وابتكار الكثير لحياته، وتطويرها وتحسينها. كذلك أنت، من دون تقبلك لشخصيتك، فإن حياتك تصبح مستحيلة، مع التنويه بأن تقديرك لشخصيتك هو شيء تختبره، بينما تقبلها شيءٌ تقوم به.

تقبلك لشخصيتك يعتني بثلاثة مستويات هي :

1 - **المستوى الأول:** أن تقبل شخصيتك يعني أن تكون إلى جانب نفسك، بمعنى أن تكون أنت وهو ، أن توجه قيمك والتزاماتك الشخصية التي تأتي من واقع أنك حيّ وواعٍ. هنا تقول «أختار أن أقدّر نفسي، وأن أعامل نفسي باحترام، وأن أقف إلى جانب حقّي في العيش والوجود».

2 - **المستوى الثاني:** أن تقبل شخصيتك يعني استعدادك لاختبار وجعل

نفسك على حقيقتها، من دون إنكار أو تهرب، وأن تكون ما تكون عليه. عليك أن تراقب رفضك لأيّ جزءٍ من نفسك أو جسمك أو عواطفك وأفكارك وأفعالك وأحلامك، على أنه شيء غريب «لست أنت».

3 - المستوى الثالث: أن تقبل شخصيتك يعني أن تكون صديقاً لنفسك.

قم بهذا التمرين: قف أمام مرآة طويلة، وانظر إلى وجهك وجسمك. لاحظ مشاعرك أثناء قيامك بذلك، وقم بالتركيز على ملابسك أو أيّ شيء ترتديه. قد تعجبك بعض الأجزاء أكثر من أجزاء أخرى. إذا كنت تعجب بمعظم الأشخاص، ستجد صعوبةً في النظر إلى هذه الأجزاء طويلاً، والتي تسبب لك قلقاً أو لا تعجبك.

قد ترى علامات التقدّم في السن، ولا تستطيع تحمّل أن تبقى على تواصل مع الأفكار والمشاعر التي تثيرها، ومع ذلك استمر بالتركيز على صورتك في المرآة لدقائق أخرى، و قل لنفسك:

«مهما كانت نقاط الضعف أو الشوائب أو عدم الكمال الموجودة بي، فإني أقبل نفسي دون تحفظ وبشكلٍ كامل. ابقَ مركزاً وتنفّس بعمق وقل هذا بشكلٍ متكرّر لدقيقة أو دقيقتين من دون تعجلٍ. اسمح لنفسك باختبار معنى كلماتك هذه بشكلٍ كامل.

عليك أن تتذكر أن قبولك لشخصيتك لا يعني بالضرورة أن تحبها، كذلك لا يعني عدم القدرة على التخيّل أو الأمل في التغيير أو التحسن. تمرّن على قبول مشاعرك حول شخصيتك، من خلال الاستماع إليها وقبولها:

- ركّز على مشاعرك وعواطفك الخاصة بك.

- تنفّس برفق وبعمق، واسمح لعضلاتك بالاسترخاء ولنفسك بأن تشعر بهذه المشاعر.

- آمن بحقيقة أن هذه مشاعرك أنت، ولا ترفضها.

عندما تسمح لنفسك باختبار عواطفك وقبولها، عادةً ما يسمح لك هذا بالتحرك إلى مستوىً أعمق في وعيك، حيث تعثر على معلوماتٍ مهمة ومفيدة. يقول «ريتشارد تمبلر» في كتابه «قواعد الحياة» «يجب أن نقبل أنفسنا كما نحن، مهما كانت نتيجة أيّ شيء حدث. هذا هو كلّ ما في الأمر، أنت مثلي، مثلنا، جميعنا بشر، وهذا يعني أنك معقّد للغاية. أنت تأتي مفعماً بالرغبات والمخاوف والذنوب، وكل ما هو مثير للشفقة؛ تأتي بالأخطاء والمزاج السيّئ والغلطة والانحراف والتردد والتكرار. هذا هو سرّ روعة الكائن البشري وتعقيده. لا يملك أيٌّ منا أن يكون مثالياً. نحن نبدأ مما حصلنا عليه، ومما نحن عليه بالفعل، وعندها فقط يمكن الاختيار في كل يوم. يجب أن نناضل من أجل ما هو أفضل. وهذا هو كل ما يمكن أن نطالب به: أن نجري اختياراً، وأن نكون في حالة يقظة ووعي، وأن نكون على استعداد لفعل الصواب، وعلى استعداد لأن نقبل أنفسنا في بعض الأيام.

وهمان أساسيان:

بشكلٍ أساس، ستواجه افتراضين وهميين، عندما تكون لديك صعوبة مع فكرة قبول شخصيتك.

- **الأول:** إذا قبلت من وماذا أنت عليه، عليك أن تحسّن كل شيء فيك.

- **الثاني:** إذا قبلت من وماذا أنت عليه، ستكون غير مبالٍ بالتغيير أو التحسين.

لكن السؤال الأساس هو : إذا لم تقبل ما أنت عليه، أين ستجد الحافز لتحفيز نفسك؟ إذا أنكرت وهمشت نفسك، فكيف ستنمو؟ الجريمة الكبرى بحق نفسك هي تخلّيك عن إيجابيات نفسك.

تمرين

1 ـ قبول شخصيتي يعني لي ....

2 ـ إذا كنت أكثر قبولاً لشكل جسمي فإني ....

3 ـ عندما أرفض شكل جسمي فإني ....

4 ـ إذا كنت أكثر قبولاً لمشاعري فإني ....

5 ـ عندما أرفض مشاعري فإني ....

6 ـ إذا كنت أكثر قبولاً لأفعالي فإني ....

7 ـ عندما أرفض أفعالي فإني ....

8 ـ سأصبح أكثر وعياً فإني ....

قواعد قبولك لشخصيتك

ـ المستوى الأساس والأهم «أنا لنفسي».

ـ المستوى الأساس والأهم أن أقبل نفسي.

ـ أقبل حقيقة أفكاري حتى عندما لا أستطيع تأييدها، وأختار أن أتصرّف بناءً عليها، ولن أرفضها أو أنكرها.

ـ أستطيع قبول مشاعري وأحاسيسي، ولن أرفضها أو أتنكر لها.

ـ أستطيع قبول أني قمت بما قمت به، حتى لو أسفت أو اعترفت بذلك، ولن أرفضها أو أتنكر لها.

ـ أقبل ما أفكر وأشعر به وأقوم به، لأعبّر به عن نفسي، وأنا لست ملزماً بالأفكار والمشاعر والأفعال التي يمكن تصديقها.

ـ أقبل واقع المشاكل، ولكن لن يتمّ تعريفي من خلال مشاكلي، فهي ليست جوهر خوفي وألمي والتباسي، فالأخطاء ليست جوهري.

ممارسة مسؤوليتك الشخصية

حتى تكون مؤهلاً للعيش بسعادة وبجدارة، تحتاج إلى الشعور بالسيطرة والتحكّم، والقدرة على إدارة حياتك. هذا يتطلّب أن تكون مستعداً لتحمّل المسؤولية الخاصة بأفعالك وتحقيق أهدافك. العيش بمسؤولية يتضمّن التفكير الاستقلالي، بعكس المعتقدات السلبية الخاصة بالآخرين. التفكير الاستقلالي يعتمد على العيش بوعي والتحلّي بالمسؤولية الشخصية، ويكون من خلال العيش بوعي والتفكير بعقلك، وليس العيش بوعي والتفكير بعقول الآخرين. مثالٌ عن المسؤولية الشخصية: إذا كان ثمة مشكلة، فإنّ الشخص الذي لديه مسؤولية شخصية سيسأل ما الذي أستطيع عمله تجاه هذه المشكلة؟ ما هي الأفعال المحتملة التي أستطيع القيام بها؟ إذا سار شيءٌ بشكلٍ خاطئ، يسأل ما الذي سأنظر إليه؟ أين كان خطأي في الحساب؟ كيف يمكنني تصحيح الموقف؟ ولا يعترض بالقول «ولكن لم يقل لي أحد ماذا أفعل»؟ أو «أنه ليس عملي»؟ فلا يرمي أعذاراً أو يلقي باللوم على أحد، فهو شخص موجّه نحو الحلول. ممارسة المسؤولية الشخصية تكون من خلال معرفة:

1 ـ أنك المسؤول عن تحقيق رغباتك.

2 ـ أنك المسؤول عن خياراتك وأفعالك.

3 ـ أنك المسؤول عن مستوى وعيك وإدراكك الذي تضيفه إلى أعمالك.

4 ـ أنك المسؤول عن سلوكك مع الآخرين والموظفين والزملاء والزبائن والأزواج والأطفال والأصدقاء.

5 ـ أنك المسؤول عن كيفية وضع أولويات وقتك.

6 ـ أنك المسؤول عن نوعية تواصلك مع الآخرين.

7 ـ أنك المسؤول عن سعادتك الشخصية.

8 ـ أنك المسؤول عن قبول أو اختيار قيمك التي ستعيش بها.

9 ـ أنك المسؤول عن رفع تقديرك لذاتك.

لا يمكن لأحد أن يعيش بمسؤولية شخصية إذا كان لا يملك هدفاً. فمن خلال العمل يمكنك أن تدعم وجودك في الحياة، ومن خلال تدريب ذكائك نحو نهاياتٍ مفيدة تصبح أكثر إنسانية. حتى تصبح مسؤولاً عن شخصيتك، على مهامك أن تكون موجهة على الشكل التالي:

1 ـ ما هي الأفعال المحتملة بالنسبة إليك؟

2 ـ ما هي الاحتياجات المطلوب منك القيام بها؟

3 ـ كيف يمكنك تطوير حالتك؟

4 ـ كيف تستطيع المضي خلف هذا الطريق المسدود؟

5 ـ ما هو الاستعمال الأفضل لطاقاتك في هذا الموقف؟

يقول «ديفيد باول» في كتابه «ذكاء الروح» «ما مدى قدرتك على تحمّل المسؤولية، وخصوصاً في الأوقات الصعبة، وعندما يعترض طريقك أعداء

النجاح ومقاومو التغيير؟ إن مسؤولية تحسين درجة الإصرار الشخصي، إنما تقع على عاتق المرء نفسه، وهي مسؤولية كبيرة عليه أن يتحمّلها تجاه نفسه».

مبدأ أخلاقي:

تتضمن المسؤولية الشخصية فكرةً أخلاقية مهمة. عندما تتأكد من مسؤوليتك، فهذا يعني أنّ بقية البشر ليسوا عبيداً، و ليسوا موجودين لإرضاء احتياجاتك التي يمكنك تحقيقها من خلال العلاقات البشرية، بمعنى ألا تطلب أبداً من شخص أن يتصرف ضدّ اهتماماته الشخصية كما يفهمها هو. لتشعر بالكفاءة في العيش، وبأنك تستحق السعادة، تحتاج إلى اختبار إحساس التحكم بوجودك. هذا يتطلّب أن تكون مستعداً لأن تكون مسؤولاً عن أفعالك، والوصول إلى أهدافك، ويعني أن تكون مسؤولاً عن حياتك ووجودك. المسؤولية الشخصية أساسية لاحترامك الشخصي، وهي انعكاسٌ لذلك الاحترام.

تمرين

1 ـ المسؤولية الشخصية تعني لي ....

2 ـ إنّ فكرة أن أكون مسؤولاً عن وجودي ....

3 ـ إذا تقبّلت المسؤولية الخاصة بوجودي فهذا يعني ....

4 ـ عندما أتجنّب المسؤولية الخاصة بوجودي ....

5 ـ إذا قبلت مسؤولية الوصول إلى أهدافي ....

6 ـ عندما أتجنّب المسؤولية للوصول إلى أهدافي ....

7 ـ إذا قبلت مسؤوليةً أكثر لسعادتي الشخصية ....

8 ـ إذا تجنبّت مسؤولية سعادتي الشخصية ....

9 ـ إذا قبلت مسؤوليةً أكثر للكلمات التي تخرج من فمي ....

10 ـ عندما أتجنّب مسؤولية الكلمات التي تخرج من فمي ....

11 ـ إذا تحمّلت مسؤولية الأشياء التي أقولها لنفسي ....

12 ـ إذا تخلّيت عن أكذوبة كوني غير قادر على التغيير ....

13 ـ إذا تحمّلت مسؤولية ما أقوم به لحياتي منذ الآن ....

قواعد مسؤوليتك الشخصية

ـ أنا مسؤول عن وجودي.

- أنا مسؤول عن إنجاز رغباتي.
- أنا مسؤول عن خياراتي وأفعالي.
- أنا مسؤول عن مستوى الوعي الذي أجلبه لعلاقاتي.
- أنا مسؤول عن سلوكي مع الأشخاص أو الموظفين، الزملاء، الزبائن، الزوج، الزوجة، الأطفال، الأصدقاء.
- أنا مسؤول عن كيفية وضعي لأولويات وقتي.
- أنا مسؤول عن نوعية تواصلي مع الآخرين.
- أنا مسؤول عن سعادتي الشخصية.
- أنا مسؤول عن اختيار أو قبول قيمي التي أعيش من خلالها.
- أنا مسؤول عن رفع تقديري لذاتي، لأن لا أحد يعطيني ذلك التقدير.

ممارسة جرأتك الشخصية

عانى الأخوان «رايت» من إحباطٍ عائلي، قبل بدئهما العمل في محل الدراجات الذي قادهما إلى الخوض في تجربة الطيران.

بعد محاولاتٍ هائلة ومتكررة لاختراع طائرة، وسبع سنوات من الجدّ، وأطنان من النماذج الفاشلة، استطاع الأخوان «رايت» أن يخترعا طائرةً يمكن أن ترتفع إلى السماء وتحلّق.

ولكن كان عليهما أن يقفا ويواجها الكثير من الأشخاص، وأن يعبّرا عن فكرتهما التي اعتبرها بعضهم مجنونة. هذه الجرأة منحتهما القدرة على التعبير بشكلٍ عملي عن فكرتهما والتمسك بها.

ممارسة جرأتك الشخصية تعني تكريم واحترام طلباتك واحتياجاتك وقيمك، والبحث عن نماذج مناسبة لك، والتعبير عنها بشكلٍ واقعي. الجرأة الشخصية تعني الاستعداد للوقوف إلى جانب نفسك، حتى تكون من أنت، ومعاملة نفسك باحترام في جميع المواجهات الإنسانية. لممارسة الجرأة الشخصية، عليك أن تعيش بشكلٍ حقيقي، وأن تتحدث وتتصرف من داخل نفسك ومشاعرك، كقاعدةٍ عامة لحياتك. لممارسة الجرأة الشخصية، عليك أن تبقى ملتزماً بحقك في الوجود، والذي ينبع من معرفتك أن حياتك لا تنتمي إلى الآخرين، وأنك لست هنا على الأرض لتعيش وفقاً لتوقعاتهم. بالنسبة إلى بعض الأشخاص، فإنّ هذا الأمر مخيف، لأنه يعني أنّ حياتهم أصبحت بين أيديهم، وليس بين أيدي الآخرين.

حتى تمارس الجرأة الشخصية، عليك إدراك أن أفكارك وطلباتك مهمة بالنسبة إليك. لسوء الحظ، فإنّ هذا الاعتراف عادةً ما يعلق به بعضنا. فعندما كنا صغاراً، كنا نتلقّى إشارات بأنّ ما نفكّر به أو نشعر به ليس مهماً، وتعلّمنا بالتأثير أن الذي نريده ليس مهماً، بل المهم هو ما يريده الآخرون، لدرجة أننا كنا نُتّهم بالأنانية عندما كنا نحاول الوقوف والتعبير عن أنفسنا.

الخوف من الجرأة الشخصية

يعتقد الكثير منا أنّ مصدر الأمان الأول يأتي من خلال الانتماء إلى القبيلة أو العشيرة أو العائلة، عندها يكون تطوّرنا الشخصي مهدداً، لأنه يدلّ على الفردية، وبالتالي الانفصال عن المجموعات. هذا يحدث مع الأشخاص الذين لم تتطوّر شخصيتهم وحسهم بهويتهم، وعادةً ما يقولون « إذا عبّرت عن نفسي، فالغالب أني سأعاني من عدم الموافقة من الآخرين؛ فإذا أحببت وأثبت نفسي، يمكن

أن أثير استياء الآخرين، وإذا كنت سعيداً جداً مع نفسي، فقد أثير الغيرة، وإذا واجهت أحداً، فقد أقف وحدي»... هنا يبقى الشخص متجمداً ومواجهاً لهذه الاحتمالات، و يدفع ثمناً غالياً بخسارة تقدير بشخصه.

تمرين

1 ـ الجرأة الشخصية تعني لي ....

2 ـ إذا عشت يومياً أكثر من الجرأة الشخصية ....

3 ـ إذا قمت بإضافة وعيٍ أكثر إلى احتياجاتي العميقة وطلباتي ....

4 ـ عندما أتجاهل مشاعري العميقة ....

5 ـ إذا كنت مستعداً لأقول نعم عندما أريد أن أقول نعم، ومستعداً لأقول لا عندما أريد أن أقول لا ....

6 ـ إذا كنت مستعداً أن أعبّر عن أفكاري و آرائي أحياناً كثيرة ....

7 ـ إذا عبّرت أكثر عن نفسي اليوم ....

8 ـ عندما أخفي حقيقة من أنا فإني ....

9 ـ إذا أردت أن أعيش بكلّ معنى الكلمة فإني ....

قواعد جرأتك الذاتية

- بشكلٍ عام، من المناسب لي أن أعبّر عن أفكاري وقناعاتي ومشاعري، ما لم أكن في حالةٍ أحكم عليها بمنطق ومرغوب فيها.
- لديّ الحق بالتعبير عن نفسي بالطرق والحالة المناسبة.
- لديّ الحق بالوقوف إلى جانب قناعاتي.
- لديّ الحق في أن أعامل قيمي ومشاعري بأهمية.
- سأخدم اهتماماتي حتى يرى الآخرون ويعلمون من أنا.

ممارسة عيشك لهدف

دخل أحد الأطباء إلى المستشفى مسرعاً، بعدما اتصلوا به من هناك طالبين منه الحضور إلى غرفة الجراحة. بدّل ملابسه وذهب مباشرةً إلى قسم الجراحة. رأى والد الطفل يمشي ذهاباً و إياباً في البهو، بانتظار الطبيب .

عند رؤيته الطبيب، صاح الأب «لماذا تأخرت؟ ألا تعرف أنّ حياة ابني في خطر؟ أليس عندك شعور بالمسؤولية؟».

ابتسم الطبيب و قال «عذراً، لم أكن في المستشفى وأتيت بالسرعة القصوى. أتمنى أن تهدأ حتى أستطيع القيام بعملي».

قال الأب بغضب «أهدأ؟ هل ستهدأ إذا كان ابنك في هذه الغرفة الآن؟ إذا مات ابنك الآن فماذا تفعل؟».

ابتسم الطبيب مجدداً وقال «الأطباء لا يطيلون حياة الآخرين، اذهب وادعُ لابنك، وسنفعل ما بوسعنا، بإذن الله». تمتم الأب «إسداء النصائح سهلٌ جداً عندما لا نكون قلقين». استغرقت العملية ساعاتٍ عدة، خرج الطبيب بعدها مسروراً وقال للأب «الحمد لله، ابنك بخير».

ودون أن ينتظر جواب الأب، ذهب مسرعاً وهو يقول: «إذا احتجت إلى شيء فاسأل الممرضة». أتت الممرضة بعد خروج الطبيب بدقيقة، فعلّق الرجل :«لمَ كل هذا الغرور؟ لم ينتظر لأسأله عن حالة ابني». أجابت الممرضة «توفي ابنه البارحة في حادث سير، وكان يقوم بمراسم الدفن عندما استدعيناه من أجل عملية ابنك».

كان لذلك الطبيب هدف ورسالة سامية، وهي مساعدة الآخرين، بالرغم من فقدانه ولده. كذلك أنت... فإن عيشك دون هدف يعني أنك تعيش تحت رحمة الفرص أو الأحداث أو مكالمة هاتفية أو أيّ فرصة أخرى، لأنك لا تملك أيّ معيار يمكنك من خلاله أن تحكم ما الذي له قيمة، بحيث يمكنك القيام به أو عدم القيام به، عندها يصبح توجهك نحو الحياة أكثر تفاعلاً من أن يكون ممنهجاً ومبنياً على ردود الأفعال.

كي تعيش بهدف أو رسالة، عليك أن تستعمل جميع قدراتك، من أجل الوصول إلى الأهداف التي اخترتها، مثل: الدراسة وإنشاء عائلة والعمل والبدء بعمل جديد، وحل مشكلة علمية، وبناء منزل صيفي. فأهدافك التي تقودك إلى الأمام، والتي تحيي وجودك هي التي تجعلك تعيش بإنتاجية وتقوم بأشياء يجب فعلها، هي ضرورية لجعل نفسك بكفاءة تجاه حياتك، فهي الفعل الداعم والمساعد الخاص لوجودك، من خلال ترجمة أفكارك إلى واقع،

ووضع الأهداف والعمل على الوصول إليها. الأشخاص الذين يعيشون بإنتاجية يضعون أهدافاً تتناسب مع قدراتهم، أو يحاولون ذلك، بأقل تقدير.

هذه الأهداف التي تحركك يجب أن تكون محددة، إذا أردت تحقيقها، فأنت لا تستطيع تنظيم سلوكك إذا كان هدفك يقول «إنني أبذل ما بوسعي»، فهنا الهدف ضبابي، بل يجب أن يكون «عليّ أن أنتهي من مهمتي خلال عشرة أيام، وأتواصل مع فريق عملي في الاجتماع القادم، من خلال ما يتطلبه المشروع، والحصول على مدخولٍ معيّن نهاية العام». من خلال هذه التحديدات تصبح قادراً على التحكم بتقدمك، والمقارنة بين ما هو مطلوب والنتائج التي وصلت إليها. يقول «ديفيد باول» في كتابه «ذكاء الروح» «أمامك طريقتان لعيش تلك الحياة. تتمثل الطريقة الأولى في أن تعيش حياتك وفقاً لبرنامجٍ شخصي تضعه لنفسك، يقوم على تحديد هدفٍ تسعى إلى تحقيقه، ويضفي على حياتك جواً من المغامرة والشعور بالإنجاز، ويمكن أن نطلق على هذه الطريقة اسم «الطريقة الإيجابية»، لأنك ستحاول من خلالها أن تصنع بنفسك الواقع الذي تريد أن تحياه. أما الطريقة الثانية فتتمثل في أن تعيش بلا هدف، لذلك تسمى هذه الطريقة بـ «الطريقة السلبية». فاتباع هذه الطريقة سيجعلك تتخبط في الحياة، وسيضعك باستمرار تحت رحمة الظروف الخارجية، وضغوط الحياة ومتطلباتها، وبالتالي ستعيش في هذه الدنيا كالضحية التي لا تقوى على فعل أيّ شيء، ولا تقوى على الاستعداد لمواجهة تقلّبات الحياة المستقبلية، لذلك فالسؤال الذي يفرض نفسه الآن: ما الطريقة التي ستنتهجها في حياتك؟ يجب أن تضع هدفك نصب عينيك دائماً، ليرشدك أو يرشد أفراد أسرتك أو زملاءك في العمل على مدار رحلة الحياة، والسؤال هو: ما الذي ترغب في إنجازه في كل مجال من مجالات الحياة؟ ما الذي تهدف إلى تحقيقه؟

حتى تعيش بهدف، عليك أن تجيب عن الأسئلة التالية:

- ما الذي تحاول أن تحققه؟
- كيف تحاول أن تحققه؟
- هل من معلومات جديدة تحتاج لأن تأخذها في الاعتبار؟
- هل تحتاج إلى القيام بتعديلات في طريقتك أو استراتيجيتك أو في ممارساتك؟
- هل أهدافك تحتاج إلى إعادة التفكير؟

الانضباط الشخصي نحو أهدافك

أن تعيش بشكلٍ هادف و إنتاجي، يتطلّب أن تزرع في نفسك مساحةً من الانضباط الشخصي القادر على تنظيم سلوكك في جميع الأوقات، لخدمة مهام محددة. لا يمكنك أن تشعر بالكفاءة في مواجهة تحديات الحياة، من دون مساحة انضباط شخصي تتطلب القدرة على إشباع ذاتك، لخدمة ذلك الهدف؛ القدرة على التخطيط نحو المستقبل، والتفكير والعيش طويلاً. حتى تعمل في هذا العالم وتتدرب على العيش الهادف، عليك أن تركّز على المواضيع التالية:

1 ـ أن تحمل المسؤولية في صياغة الأهداف والغايات الخاصة بك أنت، وبشكلٍ واعٍ.

2 ـ أن تهتم وتتعرف على الأفعال الضرورية للوصول إلى أهدافك الشخصية.

3 ـ أن تراقب سلوكك وتفتش وتنظم الأهداف الخاصة بك.

4 ـ أن تنتبه وتركز على المحصلات الخاصة بأفعالك، لمعرفة ما إذا كانت تقودك إلى حيث تريد الوصول.

لتحمّل المسؤولية في صياغة أهدافك وغاياتك عليك الاهتمام بهذه الأسئلة:

1 ـ ما الذي تريده من نفسك بعد 5 ، 10 سنوات، 20 سنة؟

2 ـ ما الذي تريد أن تضيفه إلى حياتك؟

3 ـ ما الذي تريد أن تحققه باحترافية؟

4 ـ ما الذي تريد فعله في علاقاتك الشخصية؟

5 ـ إذا أردت الزواج لماذا؟ ما هو هدفك؟

6 ـ من ضمن علاقة معينة، ما هي أهدافك؟

7 ـ بالنسبة إلى أطفالك، ما هي أهدافك؟

8 ـ إذا كانت لديك طموحات فكرية أو روحية، فما هي؟

9 ـ هل أهدافك ذات تركيز، أم أنها ضبابية وغير معروفة؟

حتى تصل إلى أهدافك الشخصية عليك طرح التالي:

1 ـ كيف يمكنك الوصول من هنا إلى هناك؟

2 ـ ما هي الأفعال الضرورية التي عليك القيام بها؟

3 ـ ما هي الأهداف الفرعية التي يجب عليك تحقيقها، من أجل تحقيق هدفك الأكبر؟

4 ـ إذا تطلب منك الأمر معرفة جديدة، كيف يمكنك الحصول عليها؟

5 ـ إذا احتجت إلى مصادر جديدة، كيف ستطلبها؟

6 ـ إذا كانت أهدافك بعيدة المدى، فالخطط ستكون بالتأكيد متضمنةً خططاً فرعية وضعت للمحافظة على الأهداف الفرعية؟

7 ـ هل استراتيجيتك وتكتيكاتك تعمل بشكلٍ جيد؟

8 ـ هل أنت ذاهب إلى حيث تريد؟

9 ـ هل أفعالك تنتج النتائج المتوقعة؟

تمرين

1 ـ العيش الهادف يعني بالنسبة إليّ ....

2 ـ إذا أضفت أكثر لعيشي الهادف في العمل ....

3 ـ إذا أضفت أكثر لعيشي الهادف في تواصلي ....

4 ـ إذا أضفت أكثر لعيشي الهادف بعلاقاتي في العمل ....

5 ـ إذا أضفت أكثر لعيشي الهادف في زواجي ....

6 ـ إذا أضفت أكثر لعيشي الهادف نحو أطفالي ....

7 ـ إذا أضفت أكثر لعيشي الهادف لأصدقائي ....

8 ـ إذا أضفت لعيشي الهادف إلى مشاعري الداخلية ....

9 ـ إذا أضفت لعيشي الهادف في الاعتناء باحتياجاتي ....

10 ـ إذا تحمّلت مسؤولية إشباع طلباتي ....

قواعد عيشك لهدف

ـ يمكنك فقط اختيار الأهداف والغايات التي ستعيش لها.

ـ إذا كنت سأنجح، احتاج لأن أتعلّم تحقيق أهدافي وغاياتي، وأحتاج إلى التطوير، ومن ثم إلى اعتماد خطة عمل.

- إذا كنت سأنجح، عليّ الانتباه إلى المحصلات الخاصة بأفعالي.
- سأخدم اهتماماتي بدرجةٍ عالية من الواقعية، من خلال البحث عن معلومات تنتج عن اعتقاداتي وأفعالي وغاياتي.
- يجب عليّ ممارسة الانضباط الشخصي، ليس كتضحية، وليس كطبيعةٍ مشروطة مسبقاً بقدرتي على تحقيق رغباتي.

ممارسة استقامتك الشخصية

تحدّث جدٌّ مع حفيده عن المأساة التي عاشها قائلاً: «أشعر كأن ذئبين يتصارعان داخل صدري. أحدهما ثائر وغاضب وعنيف، والآخر محبّ وعاطفي، فسأله حفيده «أيّ منهما يفوز يا جدّي»... أجاب الجدّ « الذي أعتني به».

كلما نضجت وتطوّرت قيمك ومعاييرك، فإنّ موضوع الاستقامة الشخصية تفترض ازدياد أهمية تقييم شخصيتك. فالاستقامة تعني استقامة الأفكار والاعترافات والمعايير والاعتقادات والسلوكيات. عندما ينسجم سلوكك مع قيمك المعلنة، وعندما تتناسب أفكارك مع أفعالك، عندها تكون لديك استقامة. الاستقامة الشخصية تتضمن أسئلةً مثل:

1 ـ هل أنا شخصٌ صادق وموثوق به ويُعتمد عليه؟
2 ـ هل أحافظ على وعودي؟
3 ـ هل أقول الأشياء التي أحبها؟ وهل أتجنب الأشياء التي أدعي أني لا أحبها؟
4 ـ هل أنا عادل في التعامل مع الآخرين؟

الاستقامة تعني الانسجام والتطابق بين الكلمات والسلوك. فإذا أردت أن يتقبّلك الناس، عليك أن تحافظ على كلمتك، وأن تكون منصفاً عند التعامل معهم، وتنفّذ ما تقوله، وأن تتبع التزاماتك، وأن تكون مثابراً. إذا تصرّفت بناءً على القيم الأخلاقية المرتبطة بشخصٍ آخر، وليس من خلال قيمك أنت، وتصرّفت ضدّ ما تراه صحيحاً، وإذا كانت أفعالك تصطدم بقيمك التي تعبّر عنها، تجد نفسك «تتصرّف ضدّ حكمك وتخون عقلك». معظم مواضيع الاستقامة التي تواجهها يومياً صغيرة، وبالرغم من ذلك، فإنّها تمثّل وزناً في اختبارك، وتؤثر على إحساسك بنفسك. يقول «ريتشارد تمبلر» في كتابه «قواعد الحياة» إن «الشخص السيئ لا يشعر بالذنب، إنه شديد الانفعال بسوئه. لكن الشخص الصالح هو الذي يشعر بالذنب، لأنه صالح ويشعر أنه قد اقترف خطأ أو خذل شخصاً ما أو أفسد شيئاً ما. الشخص الصالح هو الذي يحمل ضميراً. أما الشخص السيئ فلا يعرف الضمير. إذا كنت تشعر بالذنب، فهذه علامةٌ جيدة، لأنها تثبت أنك على الطريق الصحيح. ولكن عليك أن تتعلّم كيف تتعامل مع الشعور بالذنب، لأن الذنب شعورٌ أناني للغاية، إنه شعورٌ بلا فائدة، عديم الجدوى».

التعامل مع الذنب

يُعتبر الذنب من الأسس النفسية والأخلاقية، فهو يتضمّن خيارات ومسؤوليات، بغض النظر عما إذا كنت واعياً أو لا واعياً لها. حتى تستطيع ربط الذنب، ومعرفة كيف يمكنك حلّه في مواقف تكون فيها مسؤولاً بشكل شخصي، فأنت تحتاج إلى أربع خطوات، كي تعيد تخزين إحساس الاستقامة لديك، بغض النظر عن هذا الموقف:

1 ـ يجب أن تؤمن بحقيقة أنك أنت الذي قمت بهذا الفعل. عليك أن تواجه وتقبل الواقع بالكامل، حول ما قمت به، فأنت تملك وتقبل وتتحمّل المسؤولية.

2 ـ عليك أن تفهم لماذا قمت بما قمت به.

3 ـ ستقوم بفعلٍ أو بأية أفعال تتصف بها، ويمكن أن تعدّل أو أن تخفّف من الألم الذي سببته لنفسك.

4 ـ ألزم نفسك بقوّة للتصرف بشكلٍ مختلف في المستقبل.

تمرين

1 ـ الاستقامة تعني لي: ....

2 ـ إذا أضفت استقامة أكثر إلى حياتي ....

3 ـ إذا أضفت استقامة أكثر إلى عملي ....

4 ـ إذا أضفت استقامة أكثر إلى علاقاتي ....

5 ـ إذا بقيت ملتزماً بقيمي التي أعتقد أنها صحيحة ....

قواعد استقامتك الشخصية

1 ـ عليّ ممارسة ما أُنصح به.

2 ـ عليّ الالتزام بوعودي.

3 ـ عليّ تكريم التزاماتي.

4 ـ عليّ التعامل مع الأشخاص بإنصافٍ وعدل، ووفق هدف نافع، وبعاطفة.

5 ـ سأسعى إلى التماسك الأخلاقي.

6 ـ عليّ أن أسعى إلى جعل حياتي انعكاساً لرؤيتي الداخلية نحو الخير.

7 ـ تقديري لذاتي أكثر قيمةً من أيّ جائزة، على المدى القصير، يمكن لها أن تخونها.

خاتمة:

الممارسات الستّ للتطوّر الشخصي

ـ أنت لديك الحق في الوجود.

ـ أنت لديك تقدير عالٍ لنفسك.

ـ لديك الحق في تكريم طلباتك وحاجاتك ومعاملتها بشكلٍ مهم.

ـ أنـت لسـت هنـا علـى الأرض لتعيـش بنـاءً علـى توقعـات الآخريـن، فحياتـك تنتمـي إليـك.

ـ لا تنظـر إلـى نفسـك علـى أنـك ملـك شـخصٍ آخـر، ولا تنظـر إلـى أحـد آخـر علـى أنـه ملـكٌ لـك.

ـ أنت محبوب.

ـ أنت ممتاز.

ـ عامل الآخرين بإنصافٍ وعدل، وعلى الآخرين أن يعاملوك بعدلٍ وإنصاف.

ـ أنت تستحق أن تُعامل بدماثة واحترام من قبل الجميع.

ـ إذا عاملـك الآخـرون بغيـر دماثـة أو احتـرام، فهـذا انعـكاسٌ لهـم وليـس لـك، وسـتنعكس عليـك فقـط إذا قبلـت معاملتهـم علـى أنهـا أمـرٌ صحيـح.

ـ إذا كان ثمـة شـخص تحبّـه ولـم يتجـاوب مـع مشـاعرك، سـيكون هـذا مؤلمـاً ومخيبـاً لأملـك، لكنـه ليـس انعكاسـاً لقيمتـك الذاتيـة.

- ليس لدى الأشخاص والمجموعات الأخرى القوة على تحديد كيفية تفكيرك وشعورك تجاه نفسك.
- أنت واثق بعقلك.
- أنت ترى ما ترى وتعلم ما تعلم.
- ستكون أفضل من خلال معرفتك ما هو حقيقي، أكثر من جعل نفسك «صائباً» بناءً على الحقائق.
- إذا كنت محافظاً، تستطيع فهم الأشياء التي تحتاج إلى فهمها.
- إذا كنت محافظاً، وإذا كانت أهدافك واقعية، ستكون كفؤاً في تحقيقها.
- أنت كفؤ في مواجهة تحديات الحياة الأساسية.
- أنت تستحق السعادة.
- أنت شخصٌ مكتفٍ.
- أنت لديك القدرة على النهوض ومواجهة الهزيمة.
- لديك الحق في ارتكاب الأخطاء، وهي إحدى الطرق التي تتعلّم بها، فالأخطاء ليست أرضيةً لتدمير ذاتك.
- ليس لأحد الحق بإجبارك على تقبّل أفكارٍ وقيم لا تقبلها، كذلك ليس لك الحق بإجبار الآخرين على قبول أفكارك وقيمك.
- إذا كانت أهدافك منطقية، فأنت تستحق أن تنجح فيما تحاوله.
- السعادة والنجاح هما ظروفٌ طبيعية بالنسبة إليك.
- التطوير الشخصي والتقدير الذاتي هما أهدافٌ أخلاقية مناسبة لك.
- سعادتك وقناعتك الذاتية هما أهدافٌ سامية.

سرّ الحياة الوفيرة... «قانون العطاء»

كان صبي وفتاة يلعبان معاً، كان لدى الصبي مجموعة من الكرات الصغيرة، ومع الفتاة بعض الحلوى. قال الصبي: سأعطيك جميع كراتي الصغيرة إن أعطيتني الحلوى التي معك. وافقت الفتاة، لكن الصبي احتفظ بأجمل وأكبر كرة معه، ووضعها جانباً، وأعطاها الكرات المتبقية. أعطته الفتاة جميع الحلويات التي معها، كما وعدته. في تلك الليلة نامت الفتاة بسلام، لكنّ الصبي لم يستطع النوم، متسائلاً ما إذا كانت الفتاة قد أخفت عنه بعض الحلوى، مثلما أخفى عنها الكرة الأجمل. الهدف من القصة: إذا لم تعطِ كل ما لديك لعلاقاتك، فإنك ستشك دائماً إذا كان الشخص الآخر قد أعطاك كامل ما لديه.

يعتبر العطاء من أهم وأقوى المبادئ في جميع الأزمنة، ولكن هل تقوم به فعلاً؟ إذا كنت تعطي فعلاً، فهل تقوم به بحبّ وثقة، ومن دون أيّ قيود أو توقعات، أو أيّ نوع من أنواع التجارة؟ ربما كنت تقاوم هذا المبدأ!! وتقول لنفسك لا أريد أن أعطي كل ما أملك، الأفضل أن أعطي كمية صغيرة. هنا عليك أن تدرك أنك عندما تقوم بهذا، فأنت تبعث برسائل خطيرة إلى عقلك، تقول أن ليس لديك ما يكفي، ولن تحصل على المزيد، أو ربما تحتاج إليه في حال الطوارئ، وستشعر بالأمان إذا كان في جيبك، وهكذا... جميع تلك المخاوف تعتمد على أفكارك، حتى تلك التنبؤات التي تقولها لنفسك هي نتاج تلك الأفكار، ولكن عليك أن تعرف أنك كلما تمسكت بها، كانت ثمة صعوبة في جذب السعادة إلى حياتك لأنّ عقلية الشح الخاصة بك ـ ببساطة ـ لن تسمح للسعادة بالوصول إليك. في كتابهما «قوة العطاء»، يقول «عظيم جمال» و«هارفي ماكينون»: «أظهرت إحدى الدراسات أنّ الأشخاص الذي يمارسون قدراً كبيراً من الإيثار، أي تفضيل الآخرين على أنفسهم، يتمتعون بتدفق كميةٍ

أكبر من الأندروفين؛ هذه الكمية يمكن أن تعطي الجهاز المناعي دفعةً، الأمر الذي يساعده على التعافي سريعاً من العمليات الجراحية، ويقلّل من الشعور بالأرق وعدم الارتياح».

ما الذي يمكنك القيام به؟

يقول الخبير التسويقي «دان كنيدي»: النافذة التي تستقبل من خلالها ستصبح أكبر من خلال النافذة التي تعطي بها. فإذا كنت تريد أن تتلقى المزيد، أعطِ أكثر. هذا هو القانون ببساطة. ولكن انتبه!!! سيكون ثمة الكثير من الصراعات داخل ذاتك في هذا المجال، فإذا قلت لنفسك مثلاً :عندما أصل إلى ثراءٍ معين سأبدأ بالعطاء، أو عندما يكون مدخولي كافياً سأقوم بالمساهمة المالية، فإنّ هذه النظرة لن تسمح لك بالعطاء، طبعاً بسبب طبيعة الإنسان المعقدة التي تقودك إلى السعي نحو الأكثر، بغض النظر عما لديك، فالجدال حول الحصول على أكثر لا ينتهي.

يقول «ستيفن كوفي» في كتابه «العادات السبع»، عن عقلية الوفرة وعقلية الندرة، وهي السمة الثالثة الشخصية، فبعد النضج والأمانة تأتي الوفرة، يقول:

«يعيش معظم الناس فيما أطلق عليه سمة «عقلية الندرة». فهم يرون أن في الحياة الكثير، ولكن لا توجد سوى فطيرةٍ واحدة، وإذا أخذ شخصٌ ما قطعةً كبيرة فهذا يعني حصول الجميع على نصيبٍ أقل. الندرة الذهنية هي تصوّرٌ ذهني للحياة يساوي صفراً. والناس الذين يعانون من عقلية الندرة يجدون صعوبةً كبيرة في التقدير والمنح والسلطة أو الربح، حتى مع هؤلاء الذين يساعدون في الإنتاج. كما أنّهم يمرّون بأوقاتٍ عصيبة عندما يضطرون إلى مشاركة الآخرين سعادة

نجاحهم، حتى لو كان هؤلاء الناس هم أفراد أسرتهم أو أصدقاؤهم المقربون وزملاؤهم، فهم يشعرون كأن شيئاً ما قد انتزع منهم، حينما يتلقى شخصٌ آخر تقديراً خاصاً أو منحة مالية، أو يحقق نجاحاً أو إنجازاً مميزاً.

وبالرغم من أنهم قد يعبّرون لفظياً عن سعادتهم لنجاح الآخرين، إلا أنهم- وفي داخلهم- يعضون أناملهم من الغيظ الذي ينهش قلوبهم. فإحساسهم بقيمتهم الذاتية ينشأ من خلال مقارنتهم أنفسهم بالآخرين، وقد يعني نجاح شخصٍ آخر فشلهم. والناس الذين يعانون من عقلية الندرة غالباً ما يأملون سرّاً أن يعاني الآخرون من سوء الحظ، ليس حظاً بشعاً، بل مجرّد حظ سيّئ يبقيهم في أماكنهم، وهم دوماً يجرون المقارنات، وفي حالة منافسة دائمة. كما أنهم ينفقون طاقتهم في محاولة امتلاك الأشياء أو الآخرين، كي يزيدوا من إحساسهم بقيمتهم؛ وهم يرغبون في أن يتصرّف الناس وفقاً لإرادتهم؛ وغالباً ما يرغبون في استنساخ الآخرين، وإحاطة أنفسهم بالناس الذين يقولون لهم نعم، أناس لا يحبّون تحدّيهم، أناس أضعف منهم. ومن الصعب بالنسبة إلى الناس الذين يعانون من عقلية الندرة أن يكونوا أعضاء في فريقٍ متكامل؛ وهم يتعاملون مع الاختلافات على أنّها علامة لعدم الانصياع وعدم الإخلاص.
من ناحيةٍ أخرى، تنبع عقلية الوفرة من الإحساس العميق بالقيمة الشخصية والأمن؛ وهي تصوّرٌ ذهني يعني وجود ما يكفي للجميع، وتنتج عنه مشاركة الوجاهة والتقدير والفوائد واتخاذ القرارات؛ كما أنه يفتح المجال أمام الاحتمالات والخيارات والإبداع.

يمكن للعطاء أن يكون مادياً أو معنوياً، وعليك القيام بهما معاً. لذا عليك أن تدرك أن العطاء هو ثروة وعادة، مثل كل عادات الغنى، وعليك التدرب لتصبح غنياً، من الناحيتين المادية والمعنوية.

اغتنم كل فرصة لتعطي. أحد قوانين العطاء شرحه المحاضر والمحفز «ليس براون» الذي اعتبره قانوناً: «أنك عندما تعطي فإنّ عطاءك سيردّ إليك، وليس بالضرورة عن طريق الشخص نفسه».

هنا أدعوك لأن تعطي ما لديك، ويمكن أن يكون مادياً أو معنوياً أو علمياً... ساعد أحدهم وادعمه حسب حاجته، ولا تغلق في وجهه الباب، فالآن، وبعد تغيير وتطوير نفسك ومعرفتك لها وقبولك لنفسك، بدأت برؤية الآخرين بطريقةٍ مختلفة، وسماع حديثك الذاتي بطريقةٍ مختلفة، وكذلك الإحساس بالآخرين، وكل هذا سيدفعك إلى تحقيق إضافةٍ في هذا الكون، بدلاً من تغييره، وهو ما تحدثنا عنه في فصل «التغيير وأين يبدأ».

لا تعطِ نفسك المبرر بعدم العطاء، لأنك لا تعرف ما سيفعله الشخص به، فالأمر لا يتعلّق بالحاجة إلى معرفة ما سيحصل للعطاء، فقط اتركه له، وثق به.

يقول «أنتوني روبين»: «الحياة هبة، وتعرض علينا الشرف والفرص والمسؤولية لإعطاء شيءٍ في المقابل، ولتزداد أكثر».

قانون المعاملة بالمثل

يعني هذا القانون أن تأخذ وتعطي بشكلٍ متبادل، ليعود إليك العطاء بالنوعية نفسها، أو بنوعيةٍ أخرى، أو بدرجةٍ معينة، وربما عن طريق شخصٍ آخر. فهذا القانون يشرح ببساطة أنه عندما تعطي أحدهم شيئاً، فسيشعر بالالتزام في ردّ عطائك له بشكلٍ مماثل. عندما يقوم أحدهم بالعمل معك، فإنه- بشكلٍ ضمني- يتوقّع أنه عندما تكون الظروف جيدة، ستفعل معه المثل. هذا التوقع

يمكن ألا يناقش بشكلٍ علني، ومع ذلك فهو موجود ويؤثر على المفاوضات والعلاقات، وعلى جميع الأطراف أن يستفيدوا من العلاقة ويستثمروا بها، كما يجب أن تكون متبادلة ومجزية وتخلق توازناً. عندما تعمل للآخرين، فإنك تترك انطباعاً جيداً لديهم، وعلاقاتك بهم تزدهر، كما تتسع المجاملة واللطافة والصدق والاحترام فيما بينكم.

حتى لو كانت مجاملاتك بسيطة، فإنها تتراكم مع الوقت، وتبني الثقة، وتكوّن تاريخاً حول ما تتوقعونه بعضكم من بعض، عندها يقيّم الناس أفعالك ودوافعك من خلال الأخذ والعطاء.

المعاملة بالمثل هي أساس الثقة، والمبدأ هو أنّ الآخرين سوف يردّون لك بالمثل، بناءً على الطريقة التي تعاملهم بها. العالم يعطيك ما تعطيه له. العطاء يشكّل الاستقامة الإنسانية، ويفتح الروح ويغيّر الحياة بأعجوبة، فهو يعمل على مستوى الروح، ويشع إلى الخارج، إلى كل منطقة وقوة إيجابية وسعادة، ويجعل للحياة معنى.

يقول «آدم جرانت» في كتابه «الأخذ والعطاء» «إذا رغبنا في النجاح، نحتاج إلى أن نجمع العمل الشاق والموهبة والحظ، والمكوّن الرابع الذي غالباً ما نتجاهله هو كيفية تصرّفنا بتفاعلاتنا مع الآخرين. فهل نحاول أن نطالب بقيمة، بقدر ما نستطيع، أم نسهم بقيمة دون القلق حيال ما سنتلقاه في المقابل؟».

ثمة نمطان من الأشخاص، الأول أولئك الذين يحبون أن يأخذوا أكثر مما يعطون، واضعين مصالحهم فوق احتياجات الآخرين، ويؤمنون بأن العالم مكان

تنافسي يأكل القوي فيه الضعيف، ويشعرون أنه كي ينجحوا، فإنهم يحتاجون إلى أن يكونوا أفضل من الآخرين، ولكي يثبتوا كفاءتهم فإنهم يشجعون أنفسهم ويتأكدون من أنهم يحصلون على قدرٍ وافر من الثناء على جهودهم. إن محبي الأخذ ليسوا قساة القلب أو سفاحين، بل هم حريصون ويحمون أنفسهم فحسب، ويفكرون بهذه الطريقة: «إذا لم أهتم بنفسي أولاً، فلن يهتمّ بي أحد».

الثاني هم المعطون الذين يعتبرون قلّة من الناس نسبياً، فهم يفضلون أن يعطوا أكثر مما يأخذون، ويهتمون أكثر بما يحتاج إليه الآخرون منهم، وهم يختلفون عن الآخذين من حيث موافقتهم وتصرفاتهم نحو الآخرين، فهم- ببساطة- يسعون إلى أن يكونوا كرماء في مشاركة وقتهم وطاقاتهم ومعرفتهم ومهاراتهم وأفكارهم واتصالاتهم مع الآخرين الذين يمكن أن يستفيدوا منها. ولكن في سلم النجاح، ومن خلال الدراسات، تبيّن أنّ محبّي العطاء يجنون مالاً أقل بنسبة 14٪ من محبّي الأخذ، ويحكم عليهم بأنهم أقل قوة وسيطرة بنسبة 24٪.

حسناً، إذا كان المعطون هم الأكثر ترجيحاً لأن يكونوا في أسفل سلّم النجاح، فمن يكون فوق القمة: الآخذون أم الوسطاء بين هذين النمطين؟ لقد تبيّن مرةً أخرى أنّ من يعلون سلّم النجاح هم المعطون، فغالباً ما نكوّن آراء عن المعطين بأنهم بلهاء وحمقى، ليتضح لنا أنهم ناجحون بشكلٍ مفاجئ، بينما الآخذون والوسطاء يكونون في وسط سلّم النجاح. الفرق بين الناجحين في أسفل السلم وأعلاه هو في الاستراتيجيات التي يستخدمها المعطون، والخيارات التي يقومون بها. لكنّ ثمة شيئاً مميزاً يحدث عندما ينجح المعطون، حيث ينتشر الأمر ويتضاعف، بل إنّ الناس يحاولون العمل والتحالف معهم، فالسرّ يكمن في الطريقة التي يخلق بها المعطي القيمة لكلّ ما يقوم به.

كانت مجموعةٌ من 50 شخصاً تتابع محاضرة. فجأة توقف المحاضر وبدأ بإعطاء كل شخص بالوناً، وطلب منه أن يكتب اسمه عليه بقلم تخطيط. جُمعت كل البالونات، ووضعت في غرفةٍ أخرى. سمح للحضور بالدخول إلى تلك الغرفة، وطُلب من كلٍّ منهم إيجاد البالون الذي كتب عليه اسمه، خلال 5 دقائق. كان الكل يبحث عن اسمه بانفعال، متدافعين ومتصادمين، ما أحدث فوضى عارمة. انتهت الدقائق الخمس ولم يتمكن أحدهم من إيجاد اسمه.

عندها طُلب من كلّ واحد أن يأخذ بالوناً بشكلٍ عشوائي، ويعطيه للشخص الذي كتب عليه اسمه. وخلال دقيقة حصل كلّ واحد منهم على البالون الخاص به.

وشرع المحاضر قائلاً: «هذا ما يحدث تماماً في حياتنا، كل واحد يبحث عن سعادته بانفعال في كل الأرجاء، دون أن يعرف مكانها. سعادتنا تكمن في سعادة الآخرين».

قوانين العطاء:

1 ـ إنّ في العطاء قوة استدعِها كلما احتجتها، وامنحها للآخرين.

2 ـ إنّ في العطاء جمالاً اعكسه من خلال أعمالك مع الآخرين.

3 ـ إنّ في العطاء شجاعة، فتكلّم وتصرّف بثقة، واستخدمه لتسلك طريقك الخاص.

4 ـ إنّ في العطاء شفقة، فكن لطيفاً مع نفسك ومع الآخرين، وسامح من يؤذيك، وسامح نفسك عندما ترتكب الأخطاء.

5 ـ إنّ في العطاء أملاً، فلتكن لديك الثقة بخير الحياة في كل فصل وفي كل طريق.

6 ـ إنّ في العطاء فرحاً، فاجعل قلبك مفتوحاً ومليئاً بالحب.

7 ـ إنّ في العطاء خيالاً، فغذِّ رؤيتك وأحلامك.

8 ـ إنّ في العطاء احتراماً، فقدّر نفسك كأعجوبة، وقدّر كل معجزات الخالق.

9 ـ إنّ في العطاء حكمة سترشدك إلى الطريق، وستسمعك صوتها الحنون، وهذا سيقودك إلى الفهم والمعرفة.

10 ـ إنّ في العطاء حباً سيكبر كلما تنازلت عنه.

11 ـ إنّ في العطاء إيماناً، فلتؤمن بالله وبنفسك وبالآخرين.

الآن تخيّل أن مصرفاً يضع في حسابك كل صباح 86400 دولار، لكن هذا الحساب لا يدوم إلى اليوم التالي، ففي كل صباح يُلغى المبلغ الذي فشلت بصرفه خلال اليوم السابق. ماذا ستفعل؟ بالتأكيد ستسحب كل قرش. كلٌّ منا لديه مثل هذا البنك «مصرف اسمه الوقت». كل يوم يمنحك 86400 ثانية، وكل ليلة تعتبر فاشلة إذا لم تستثمرها بهدفٍ جيّد، وتتعرض للضياع، فهذا البنك لا يدوّر أي حساب، ولا يسمح بالسلفة، إنما يفتح لك كل يوم حساباً جديداً ويتلف ما تبقى منه آخر النهار، فاذا فشلت باستخدام إيداع اليوم، ستخسر يومك، ولا تستطيع استرجاع ما أنفقته، ولا السحب من حساب الغد. يجب أن تعيش الحاضر بوديعة اليوم، فاستثمرها لتحصل من خلالها على الصحة والسعادة والنجاح. الوقت يجري، فاستفد من يومك قدر الإمكان.

حتى تعرف قيمة السنة اسأل طالباً فشل في امتحانه النهائي...

حتى تدرك قيمة الشهر اسأل الوالد عن مولوده الصغير...

حتى تدرك قيمة الأسبوع اسأل محرراً في صحيفة أسبوعية...

حتى تدرك قيمة اليوم اسأل عاملاً بأجر يومي ولديه عائلة كبيرة...

حتى تدرك قيمة الساعة اسأل المحبّين الذين ينتظرون اللقاء...

حتى تدرك قيمة الدقيقة اسأل شخصاً فاته القطار أو الباص أو الطائرة...

حتى تدرك قيمة الثانية اسأل شخصاً نجا من حادث...

حتى تدرك قيمة الجزء من الثانية اسأل شخصاً فاز بالميدالية الفضية في الأولمبياد.

قدّر قيمة كل لحظة، وقدّرها أكثر لأنك تتشارك بها مع أشخاصٍ مميزين، لدرجة تمضية وقتك معهم، وتذكّر أنّ الزمن لا ينتظر أحداً.

مفاتيح سعادة العطاء

القبول: تقبّل الآخرين كما هم، وتقبّل اختياراتهم، حتى لو واجهتك صعوبة في فهم معتقداتهم ودوافعهم وتصرفاتهم.

الابتعاد: ابتعد عن أيّ شيء يقف في طريق تحقيق آمالك.

الإبداع: كوّن عائلةً من الأصدقاء الذين تستطيع أن تشاركهم الآمال والأحلام والسعادة.

الإرادة والتصميم: صمّم بأن تكون ناجحاً وسعيداً مهما كلّف الأمر. الأمور الجيّدة ستجد طريقها إليك، والحواجز هي مجرّد عقبات صغيرة على طول الطريق.

الاستكشاف: اكتشف وجرّب العالم، ففيه الكثير لتأخذه، وأنت تملك الكثير لتعطيه. كلّ مرة تحاول شيئاً جديداً تعرف المزيد عن شخصيتك.

التسامح: سامح وانسَ، فالحقد يرهقك ويؤجج مشاعر البؤس والأسى. ترفّع عن الحقد، وتذكّر أنّ الجميع يرتكبون الأخطاء.

النضج: اكبر واترك مخاوف الطفولة وراءك؛ فهي لن تؤذيك بعد الآن أو تقف في طريقك.

الأمل: تأمّل الأفضل، ولا تنسَ أنّ كل شيء ممكن، ما دمت متفرغاً لمهمتك.

التجاهل: تجاهل الصوت السلبي الداخلي، وركّز على أهدافك وتذكّر إنجازاتك. نجاحك السابق مجرّد لمحةٍ صغيرة عمّا يحمله لك المستقبل.

السفر: سافر إلى عوالم وآفاق جديدة، بذهنك المنفتح. حاول أن تتعلّم شيئاً جديداً كل يوم، وسوف تكبر.

التفاؤل: تعلّم أنه مهما بدت الأمور سيئة، فلا بد من أن تتحسن. فدفء الربيع يأتي دائماً بعد الشتاء القاسي.

الحب: دع الحب يملأ قلبك بدلاً من الكراهية. عندما يدخل الكره قلبك لا يترك مكاناً لأيّ شيء آخر. ولكن عندما يدخل الحب قلبك فسيتسع سعادةً أبدية.

الإدارة: نظّم وقتك ونفقاتك بحكمة، وعندها ستخفّف من شعورك بالضغط والتوتر، وستكون قادراً على التركيز على الأشياء المهمة في حياتك.

الإحسان: لا تتجاهل الفقراء والمساكين والعاجزين والضعفاء والمعذبين. قدّم مساعدتك وعطفك وتفهّمك قدر الإمكان.

الانفتاح: افتح عينيك لتشاهد الجمال من حولك. حتى في أسوأ الظروف، سيكون لديك الكثير لتكون ممتناً.

اللهو: لا تنسَ أن تستمتع في جميع المراحل، فالنجاح لا يعني شيئاً دون سعادة.

الاستفسار: اطرح الكثير من الأسئلة، لأنك وُجدت لتتعلّم.

الاسترخاء: لا تـدع القلـق والتوتـر يتحكمـان بحياتـك، وتذكّـر أنّ الأمـور دائمـاً تجد طريقها إلى الحـل.

المشـاركة: شـارك الآخريـن موهبتـك ومهاراتـك ومعارفـك ووقتـك، فـكل مـا توظفـه لنفـع الآخريـن سـيعود بالنفـع المضاعـف عليـك.

التجربـة: حـاول، حتـى عندمـا تبـدو أحلامـك مسـتحيلة... جـرّب فـي كل الأحـوال، وسـتندهش لإنجازاتـك.

التفعيـل: اسـتخدم مواهبـك بطاقتـك القصـوى، فالموهبـة التـي تضيـع لا قيمـة لهـا؛ أمـا الموهبـة التـي تسـتخدمها فسـتمنحك مزايـا ليسـت بالحسـبان.

التقديـر: قـدّر أصدقـاءك وأفـراد عائلتـك الذيـن يدعمونـك ويشـجعونك، وكـن عونـاً لهـم فـي المقابـل.

العمل: اعمـل بجـد كل يـوم، لتصبـح أفضـل مـا يمكـن، ولكـن لا تشـعر بالذنـب إذا لـم تصـل إلـى هدفـك؛ فمـع كل إشـراقة شـمس أمـلٌ متجـدد.

سـبر الأعمـاق: انظـر جيـداً داخـل قلـوب الأشـخاص مـن حولـك، تجـد الخيـر والجمـال.

الالتـزام: حافـظ علـى الالتـزام؛ فـإذا بقيـت علـى مسـارك وكرّسـت جهـودك، سـتجد النجـاح فـي نهايـة الطريـق.

التركيـز: ركّـز علـى مـكانٍ سـعيد عندمـا تطـلّ المآسـي والذكريـات السـيئة بوجههـا المقيـت. لا تـدع شـيئاً يؤثـر علـى أهدافـك. فكّـر فـي مقدراتـك وأحلامـك ومسـتقبلك المشـرق.



خاتمة

أقتبس من كتاب «قوة العطاء» للكاتبين «عظيم جمال» و«هافي ماكينون» حيث يقولان: إن الشعور بالراحة النفسية منبعه الأساس سخاء الروح والأفعال. أياً يكن ما سنخسره في لحظة العطاء، سواء أكان في صورة وقت أم مال أم فرص سيعود علينا أضعافاً مضاعفة، عندما نجني ثمار العطاء. وكم نؤمن بأنّ تلك الثمار هائلة ودائمة، وتأتي في صورة التمتع بصداقةٍ أعمق، وتعليم الآخرين بالسخاء والتمتع بتكاملٍ ذاتي أكبر، والشعور بالحرية والبهجة والحب. ويعبّر «بيروفيروتشي» ببلاغةٍ رائعة عن ذلك قائلاً: «أن نكون عطوفي القلب هو أقصر الطرق كي نصل إلى ما نصبو إليه». عندما تعمل على تحسين مهاراتك العطائية سيعود ذلك بالنفع على أسرتك وعلى مجتمعك وعلى نفسك أيضاً.

لا تدع الزمن يسرق منك ملكة الاختيار

1 ـ ما هي أكثر الأمور الممتنّ لها في هذه الحياة؟

2 ـ ما هي الأشياء الأكثر أهميةً بالنسبة إليك في الحياة؟

3 ـ هل تحب نفسك؟ لماذا تحب نفسك؟ أو لماذا لا تحب نفسك؟ كيف ستبدأ بحبها أكثر اليوم؟

4 ـ انظر إلى حياتك الآن، هل تعيش الحياة التي كنت تحلم بها؟

5 ـ إذا بقيت لديك سنة واحدة لتعيشها فماذا تفعل؟ شهر واحد؟ أسبوع واحد؟ يوم واحد؟ ساعة واحدة؟ دقيقة واحدة؟

6 ـ ما هي النصيحة التي ستعطيها لنفسك قبل 3 سنوات؟

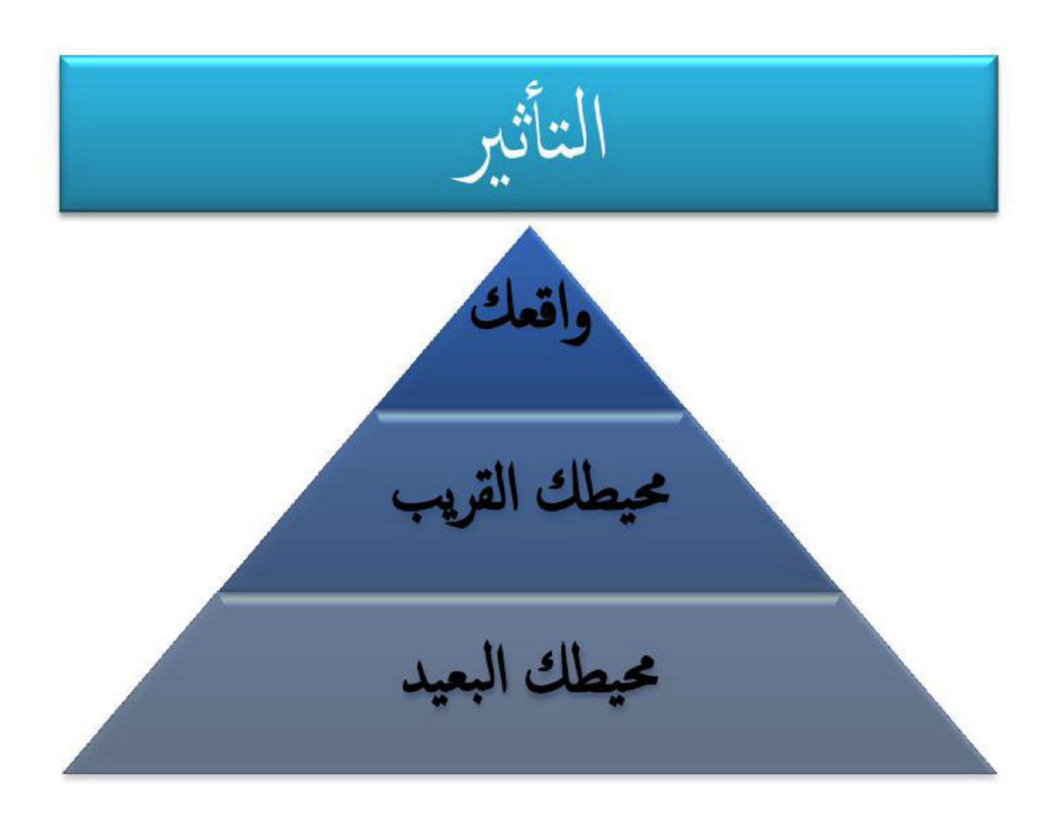


الخطوة الثانية

التأثير



فـي الماضـي القريـب، كان عقلـك يعـجّ بالمعتقـدات والأفـكار والآراء الخاطئـة ربمـا، ولكـن بعدمـا بـدأت بعمليـة التغيير وفهـم عالمـك الداخلـي وإدراكك لذاتـك، ستبدأ بالنظـر إلـى نفسـك بشـكلٍ مختلـف. عمليـة تغيير مـا بداخلـك سـتأخذ بعـض الوقـت، ولكـن كـن واثقـاً بنفسـك ومؤمنـاً باللـه، ولا تتأثـر بإيحـاءات الخـوف، وسـتعزز الإيمـان والثقـة بنجاحـك وتطـوّرك نحـو مـا تريـده فـي هـذا العالـم.



الآن وقد بدأت بالتغيير، ستلاحظ أنه أصبحت لديك القدرة على التأثير بكل ما حولك، بدءاً بواقعك ومحيطك القريب ومحيطك البعيد. لنبدأ بالتحدّث عن التأثير وشرح نموذجه.

للتأثير طرفان أساسيان هما: فهم نفسك، وقد بدأت به في القسم الأول من الكتاب، أي التغيير، والطرف الثاني هو ما تحدثه بالآخرين، وهذا ما ستصبح لديك القدرة على القيام به. تغيير نفسك وإدراكها ومعرفتها من جديد أمورٌ ستجعل الآخرين يتلقونك بطريقةٍ جديدة ومختلفة. ستصبح لديك القدرة على تحريك الأشياء إلى الأمام، من دون دفعها أو إجبار الآخرين على القيام بها.

سيكون سلوكك إحدى أهم وأقوى الأدوات التي ستستخدمها مع الناس، وتنبع من عناصر الأمان الداخلي التي ناقشناها في القسم الأول من الكتاب.
يشرح لك نموذج التأثير ثلاث خطوات رئيسة هي:

1 ـ التأثير على واقعك:

ـ تغيير النتائج التي تصل إليها.

ـ تحقيق أهدافك... تجاوز التحديات.

ـ حياتك ومستقبلك... رؤيتك.

2 ـ التأثير على محيطك القريب:

ـ أسرتك.

ـ أصدقاؤك.

ـ عملك.

3 ـ التأثير على محيطك البعيد:

ـ مجتمعك.

ـ وطنك.

ـ الإنسان.

بعد الانتهاء من هذه الفقرة، ستتوقف عن الهروب من نقاط ضعفك، بل تتوجه نحو تطوير نقاط قوتك، والابتعاد عن وهن الفشل الذي تعرضت له في السابق، والاقتراب من تحقيق ما تريده في عالمك الخارجي، عندها تتجنب سوء العلاقات بمن حولك، وتصل إلى حلّ كل المشاكل مع الآخرين.

هل أنت جاهز؟ لنبدأ...



واقعك

في هذا الوقت أصبح واقعنا وعالمنا يعانيان الكثير من المشاكل والصعوبات... أصبح عالمنا غريباً في الكثير من الأحيان... عالم يجمع الكثير من التناقضات...

أصبح عالماً... ننفق فيه الكثير... ونملك فيه القليل...

أصبح عالماً... نشتري فيه الكثير... ونستمتع فيه قليلاً...

أصبح عالماً... فيه منازل كبيرة... وداخلها عائلات صغيرة...

أصبح عالماً... فيه الكثير من الراحة... وفيه القليل من الوقت...

أصبح عالماً... فيه الكثير من المعرفة... وفيه القليل من الحكمة...

أصبح عالماً... فيه الكثير من الخبرات... وفيه الكثير من المشاكل...

أصبح عالماً... فيه الكثير من الدواء... وفيه القليل من العافية...

أصبح عالماً... نقود بسرعة... ونغضب بسرعة...

أصبح عالماً... نسهر كثيراً... ونستيقظ متعبين...

أصبح عالماً... نقرأ قليلاً... نشاهد التلفزيون كثيراً... ونادراً ما نصلّي...

أصبح عالماً... نتحدث كثيراً... ونحبّ قليلاً... ونكره كثيراً...

أصبح عالماً... نعيش فيه دون روح...

أصبح عالماً... أضفنا سنوات لحياتنا... ولم نضف حياةً لسنواتنا...

في هذا الواقع، وفي هذا العالم، هل يمكنك إضافة جديد إلى واقعك؟ وهل يمكنك تغيير واقعك بالاتجاه الذي تريده؟ بعد ما أعدت بناء ذاتك الجديدة، هل يمكنك البدء بالتأثير في واقعك؟

كنت قد أدركت أن طريقة تفكيرك تشكّل واقعك، وعند تغييرك طريقة نظرتك إلى العالم فإن واقعك سيبدأ بالتغيّر أيضاً، فهو يعتمد على عوامل عدة، بما فيها معتقداتك وخبراتك، لذلك إذا أردت تغيير واقعك، غيّر وجهة نظرك تجاهه.

سيبدأ واقعك بالتغيّر، وستصبح أكثر وعياً وإدراكاً للأحكام التي تقوم بها، وكيفية استقبالك للواقع من حولك. ستلاحظ المشاكل في المواقف التي تحدث لك، وإدراكك لهذا يمكن أن يساعدك على القيام بخيارٍ واعٍ، للبدء بالنظر بإيجابية وتقدير لهذه المواقف. ستنتبه جيداً لشعورك، وستلاحظ لماذا تشعر بهذه الطريقة، وستتحكم بأفكارك ومخاوفك وحديثك الذاتي، وكذلك بالمفاتيح التي تطلق ردود أفعالك نحو تلك المواقف.

زيادة إدراكك ووعيك وملاحظتك كيف تتلقى وترتبط بواقعك ستتيح لك ملاحظة ما إذا كانت وجهات نظرك تساعدك في تكوين الحياة التي تريدها، أم تبقيك بعيداً عنها.

في كتابه «العادات السبع للأشخاص الأكثر فاعلية»، يقول «ستيفن كوفي»... والأشخاص المبادرون هم من يركّزون جهدهم وطاقتهم على دائرة التأثير، فهم يركّزون على الأشياء التي يستطيعون فعل شيء بشأنها، وتتميّز طبيعة طاقتهم بالإيجابية والامتداد والتعاظم، ما يزيد من اتساع دائرة تأثيرهم. ومن ناحيةٍ أخرى، تجد الأشخاص الانفعاليين يركّزون جهدهم

على دائرة الهموم. إنهم يركّزون على اقتناص نقاط ضعف الآخرين والمشاكل الموجودة في البيئة والظروف الخارجة عن سيطرتهم، ويتمخض عن هذا النوع من التركيز إلقاء اللوم واتهام التوجهات واستخدام لغةٍ انفعالية وتعاظم الشعور بأنهم ضحايا. الطاقة التي تتولد عن هذا النوع من أنواع التركيز تتحد مع إهمال النواحي التي يمكن التعامل معها، وتتسبّب في تقلّص دائرة التأثير».

إذا كنت تنظر إلى حياتك بطريقةٍ إيجابية وملهمة، ستبدأ بالتحكّم بعقلك، وستكون يقظاً وحاضراً في اللحظة، وهي إحدى أفضل الطرق في أن تصبح أكثر وعياً لما تفكر به. عندما تجد نفسك داخل فكرة سلبية، توقف للحظة وتخيّل أنك تتركها، وبعدها تختار فكرةً إيجابية جديدة تقويك وتضعك مع ما تريد تكوينه في حياتك. بكلمةٍ أخرى، إذا أمسكت نفسك تفكّر وتقول «إنني شخصٌ عديم الفائدة ... لا أحد يحبني» توقف وحوّل تركيزك إلى شيءٍ مشجع.

ستبدأ بتغيير واقعك والنظر إلى الأسباب والاحتفال بها. احتفل بنجاحك والخطوات التي اتخذتها، بالإضافة إلى إنجازاتك، وهنّئ نفسك، وستكون سعيداً عندما تظهر الأشياء الإيجابية للأشخاص من حولك في حياتهم.

تغيير النتائج التي تصل إليها

يقول «روب يونج» في كتابه «كيف تطلق شخصيتك»: «استمع إلى صوت الحقيقة في داخلك، والذي يعبّر عن شخصيتك، واستخدم جميع المواهب التي تتمتع بها، لتجعل المواقف ملائمةً لطبيعة شخصيتك. هذا يعني العثور

على البيئة الملائمة التي تسمح لك بأن تشعر بالراحة والسعادة وتحقّق لك الشعور بالإشباع. عندما تلعب على نقاط القوة لديك، فإنك ستقوم بعملٍ جيّد، وستشعر بالنجاح، حتى تجد نفسك في موقفٍ تستمتع به. لذا، في كل مرةٍ تتخذ قراراً مهماً أو كبيراً متعلقاً بحياتك أو حبك أو عملك أو منزلك، اطرح على نفسك هذا السؤال: هل يسمح لي هذا الموقف بأن أكون على طبيعتي معظم الوقت؟ إلا أنّ اللعب على نقاط قوتك لا يعني أنه يمكنك تبرير كل عيوبك. لا يمكن لأيّ شخص تحقيق النجاح عن طريق الاستسلام لغرائزه طوال الوقت، فالأمر المؤكد هو أنّ لدينا جميعنا عادات سيئة لا بد من تحسينها أو تغييرها.

سيبدأ واقعك بالتأثر بأفكارك ومعتقداتك حول نفسك الجديدة والإيجابية، وستبدأ بتغيير النتائج التي تحققها، لأن الحياة تقاس بالنتائج التي يصل إليها الإنسان، وليس بالأسباب «الظروف، الناس، الحظ، إلخ...». فعندما تبدأ بالنظر إلى واقعك بشكلٍ مختلف، من خلال بصيرة عقلك الداخلية، وليس من خلال البصر الخارجي الذي يحكم على المظاهر الخارجية، فإنّ ما تفكر به سيبدأ بالحدوث، وستحصل عليه؛ فإذا بدأت بالنظر إلى مستقبلك بإيجابية، ستحصل على مستقبلٍ إيجابي، عندها يمكنك استخدام هذا القانون لجلب الأشياء السعيدة إلى حياتك، من خلال تركيز بصيرة عقلك على ما تريده، والابتعاد عن كل سلبية ممكنة.

بشكلٍ أساس، يجعلك تغيير أفكارك تتخيل نفسك تقوم وتحقق وتحصل على ما تريده، وهذا ما عليك الانتباه إليه، والتركيز عليه، وتصوّر وتخيّل ما تريد الوصول إليه والحصول عليه، وبالتالي الوصول إلى النتائج التي تريدها. هنا عليك الانتباه إلى عدم التركيز والتصور والابتعاد عما تريده، بمعنى التركيز على السلبية فقط. مثالٌ واقعي: إذا بدأت صباح يومك بالتركيز

على السلبية أو الأشياء السلبية التي تحصل معك، سيكون يومك كله سلبياً؛ وعلى العكس، إذا بدأت بالتركيز على ما تريد تحقيقه من أهداف، عندها ستشاهد كل ما يحصل لك بطريقةٍ إيجابية. عليك أن تتأكد أن تغيير واقعك ليس بالأمر السهل، فإذا كنت لا تحب الحياة التي تعيشها، فأنت تحتاج إلى القيام بعملٍ ما لتغييرها.

إذا بدأت بالخطوة الأولى في تغيير واقعك للوصول إلى النتائج التي تريدها، عليك استخدام أفكارك ومعتقداتك وتخيّل ما تريده لواقعك الجديد. فإذا كانت لديك القدرة على قلب حياتك نحو الفوضى والفظاعة، من خلال ردود أفعالك وأفكارك، فلماذا لا تكون لديك القدرة على وضع شيءٍ إيجابي بدلاً منها؟

بدأت بالإقرار أنك أنت المسؤول عن حياتك، وبدأت بتحقيق أهدافك التي تريد الوصول إليها، وتغيّرت صورتك الداخلية نحو نفسك من فكرة «لا أستطيع»، إلى فكرة «نعم أنا أستطيع». تخيّل ما تريد تحقيقه، وقم بكتابته فوراً، فهذه الملكة البشرية قوية جداً، وباستخدامها ستتوقف عن التركيز على كل شيء سيّئ في حياتك، وستركز على الجيّد فيها، مهما كان بسيطاً.

ستبدأ بالتعرّف على الصفات والإمكانيات والمهارات الموجودة لديك، بدل تمثيل دور الضحية وكره نفسك لوقتٍ طويل، وستبدأ بالتعرّف على نفسك مرةً أخرى. لن تكون مضطراً للجلوس بعيداً عن سعادة حياتك، فنظرتك الجديدة لها ستشكل لك واقعاً جديداً. فالواقع والأفكار والنتائج التي تحدث بسببها دائمة التغيير. عليك أن تدرك أنه ستكون أمامك أيامٌ صعبة، ولكن إذا دخلت في حلقةٍ مفرغة من الأعباء الثقيلة، ستقوم بكلّ ما تستطيع القيام به للخروج من هذا الواقع.

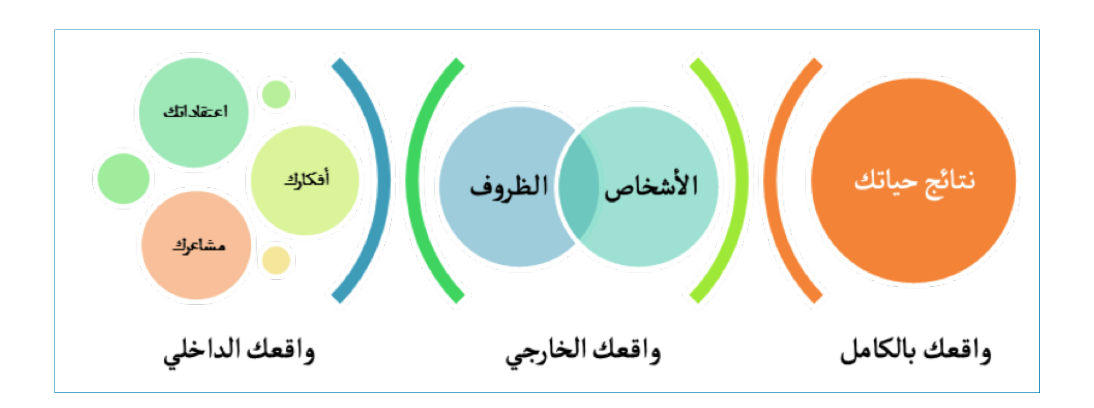
تغيير أفكارك والابتعاد عن السلبية يتطلبان دقائق معدودة كل يوم. قدّر ما لديك، وما الجيد في حياتك، وستشعر بشكلٍ أفضل، وتفتح عينيك على الأشياء الجيدة بشكلٍ أكبر. هذا يتطلّب العمل المستمر، والأمر راجع لك، إذا كنت تستحق القيام بجهدٍ لحياتك، وآمل أن تقوم بهذا فعلاً.

انظر الى هذه المعادلة البسيطة:

واقعك بالكامل = (اعتقاداتك + أفكارك + مشاعرك)+ (الظروف + الأشخاص).

واقعك الخارجي = الظروف + الأشخاص .

واقعك الداخلي = اعتقاداتك + أفكارك + مشاعرك .



تحقيق أهدافك.. تجاوز التحديات

يقول «ريتشارد تمبلر» في كتابه «قواعد الحياة»: «إذا وجدت نفسك تقول أتمنى لو كنت قد فعلت هذا أو فكرت في هذا، لو كنت هناك أو شاهدت هذا أو عشت هذا، أو التقيت بهم، أو فهمت هذا، فهذا يعني أنك بحاجة لأن تتعلّم أن تُتبع هذه العبارات بعبارة «لكنني الآن سوف»..

كما يقول: شعرت بالندم في بضعة مواقف. تتوقع أن أقول لك إنه ليس من مجال للندم، لكنه عندما يحدث، يمكن أن يساعدك كثيراً، إذا قررت أن توظف هذا الندم كي يحدث فارقاً وتمضي قدماً. ثمة ثلاثة أنواع من سيناريو «ليتني فعلت هذا»: النوع الأول: هو عندما تشعر بصدق أنك لم تقتنص الفرصة، أو أنك افتقدت شيئاً. والسيناريو الثاني: هو عندما ترى شخصاً أنجز شيئاً عظيماً، وتتمنى لو كان أنت؛ أما السيناريو الثالث: فلا يخصك أنت، إنما يخص الآخرين، الأشخاص الذين لا يكفون عن لعن حظوظهم «كان يمكن أن أكون صاحب عقلية فذة، فقط لو سنحت لي الفرصة، لو كان الحظ قد طرق بابي، لكانت الأمور تيسرت». لكن النبأ المؤسف الذي أود أن أسوقه للمجموعة الأخيرة هو أن الحظ - ولو قد جاءهم صاغراً يدق بابهم - لكانوا فوتوا على أنفسهم الفرصة. عندما نكون في صدد الحديث عما أنجزه الآخرون، نجد أن هذا العالم ينقسم إلى فريقين: الفريق الأول: هو الذي ينظر إلى الآخرين بعين الحسد، والفريق الثاني: هو الذي ينظر إلى الآخرين على أنهم أداة تحفيز.

كيف تحقّق أهدافك؟

أفكارك مثل الماس، من دون عملية تنقيتها فإنّها حجارة لا غير، ولكن من خلال تقطيع الشوائب الموجودة فيها تصبح ثمينة جداً. ربما كنت متحمساً وتواقاً لأن تتقدّم بحياتك إلى الأمام؛ فوضعت الكثير من الأفكار وخططت لأهدافك، وكنت واضحاً بأنك تريد التأثير على واقعك وتحويله نحو ما تريد، ورسمت خطتك بعبقرية، والتي لا شك في أنها ستغيّر حياتك إلى الأبد؛ وانتظرت أن تحققها. كنت تريد البدء، وبكل ثقة بدأت باتخاذ خطوات عرفت أنها ستقودك مباشرةً إلى الحياة التي تريد.

وبعدها ببضعة أسابيع، وربما بأشهر، بدأت تفقد حماستك. في البداية، لعلك كنت تواجه أشياء صغيرة أو عوائق أو صراعاً كي تجد وقتاً للعمل على أهدافك بشكلٍ مستمر، ولكن قبل أن تعرف هذا، وجدت نفسك تشعر بعدم الشجاعة وبالتعب والغضب والإحباط، لتتساءل أخيراً ما إذا كنت قد وضعت أهدافاً سخيفة! ربما لم تعد قادراً على التفكير بأنه يمكنك تحقيق شيءٍ كبير، ولم تعد قادراً على القيام به بالشكل الصحيح.

سواء أكان هذا السيناريو السابق يصف حياتك بالضبط أم لا، فهو مثالٌ شائع عن سهولة وضع خطة جديدة لحياتك، وكم هو من الصعب أن تتبعها وتحققها. إذا كنت تتصارع مع تحديات عالمك، كي تبقى ملتزماً بأهدافك الجديدة، عليك أن تعلم أنْ ثمة أسبابٌ شائعة لمواجهتك مشاكل في تحقيق أهدافك. ولكن، بعد التغيير الذي حدث معك، ستبدأ بالتغلب على التحديات التي ستظهر أمامك، وإليك أهمها وكيفية تجاوزها:

تجاوز التحدّي الأول - التأثير على عدم وضوح الهدف

هنا ستبدأ بمعرفة ما تريده حقاً من الحياة، بعد ما كنت تميل إلى وضع أهدافٍ تعتقد أنك تريدها، ولم تكن تريدها فعلاً وبالضرورة. تأثيرك عليها سيكون بسؤالٍ محدّد لنفسك: «لماذا أريد هذا الهدف حقاً»؟ «لماذا يجعلني هذا الهدف سعيداً»؟ «كيف ستكون مشاعري عند حصولي على الأهداف التي أريدها»؟

تجاوز التحدّي الثاني - التأثير على التوقعات غير الواقعية

بعد تغيير معتقداتك وأفكارك المعيقة لتقدّمك، والتي كانت تجعلك تتنبأ بواقعٍ سلبي، ستدخل فترةً من التحوّل، فلا تتوقّع القيام بقفزاتٍ كبيرة، كأن تكون موظف مبيعات بسيطاً، وخلال فترةٍ بسيطة تتحوّل إلى مدير عام،

فـي أسـابيع. هـذا يعنـي أنـك سـتبدأ بتخفيـض مسـتوى توقعاتـك عـن كيـف ومتـى سـيتحقق حلمـك، بالاعتمـاد علـى أفـكارك ومعتقداتـك الشـخصية الجديـدة.

تجاوز التحدّي الثالث - التأثير على الصعوبات

سيجعلك التغيير تعمـل بجـدّ أكثـر فـي بدايـة أيّ رغبـةٍ تريدهـا، والتركيـز علـى النهايـات التـي تريـد الوصـول إليهـا. لكـن هـذا سـيجعلك تصطدم بصعوبـاتٍ كثيـرة. هنـا سـتتذكر أنّ هـذه الصعوبـات لـن تبقـى، فتبـدأ بالتلـذّذ بالتحـدّي، وسيسـاعدك وعيـك فـي التركيـز علـى شـيءٍ واحـد صغيـر، سـيقودك نحـو أشـياء أكبـر فأكبـر.

تجاوز التحدّي الرابع - التأثير على عدم قيامك بالعمل الداخلي

تأثيـرك سـيظهر أكثـر مـن خـلال التعديـلات الداخليـة التـي قمـت بهـا، والتـي كانـت تشـكّل لـك تحديـاً فـي السـابق؛ فلقـد بـدأت تعـدّ نفسـك لظـروفٍ جديـدة تحـاول تكوينهـا، وسـتكون جاهـزاً لمعالجتهـا، عاطفيـاً وعقليـاً. هـذه التعديـلات ستؤدي إلـى التأثيـر، وسـتصبح لديـك الثقـة والشـجاعة والإبـداع والمرونـة. حالمـا تكـوّن قائمـةً بهـذه الصفـات، سـتبدأ بتطويرهـا داخـل نفسـك، وسـتتدرب علـى أن تكـون أكثـر ثقـة وشـجاعة وتعبيـراً عـن الجانـب الإبداعـي، وسـتعمل علـى أن تكـون أكثـر مرونـةً، قـدر المسـتطاع.

تجاوز التحدّي الخامس - التأثير على عدم الاستعداد للتضحية

حياتـك الجديـدة سـتتطلّب منـك التضحيـة بعـاداتٍ وتصرفـات سـابقة لـم تصـل بـك إلـى النتيجـة التـي ترجوهـا. سـيكون الخـوف مـن الفشـل فـي التخلّـص مـن هـذه العـادات تهديـداً لحياتـك الجديـدة. الآن، اسـأل نفسـك: هـل تسـتحق حياتـك الجديـدة هـذه التضحيـة؟ هـل أنـت علـى اسـتعداد للقيـام بهـا؟ التأثيـر الجديـد الـذي تعيشـه سـيدفعك نحـو التضحيـة، للوصـول إلـى حياتـك الجديـدة.

تجاوز التحدّي السادس - التأثير على الإيمان بنفسك

جميع التغييرات التي بدأت بها ستجعلك تؤمن أنك تستطيع. هذا يتضمّن أكثر من الأمل أو الحلم، بل سيكون لديك إيمانٌ جوهري غير قابل للاهتزاز بقدرتك على العمل وسط أيّ تحديات يمكن أن تظهر أمامك، بل ستبقى ملتزماً وقادراً على القيام بما تريد، مهما كلّف الأمر.

تجاوز التحدّي السابع - التأثير على الخوف من الفشل

الخوف من الفشل سببٌ رئيس للعديد من الأشخاص كي لا يتحركوا إلى الأمام في حياتهم. فهم دائماً يحاولون التطوّر بحياتهم، ومع ذلك يجدون أنفسهم عالقين ولا يتقدّمون في حياتهم. بناء ذاتك الداخلية سيساعدك على تجاوز الخوف من الفشل، من خلال فهمك أن تحقيق ما تريده لا يحدث بخطوةٍ واحدة، ومعرفتك أنّ الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تفشل بها هي توقّفك عن المحاولة.

تجاوز التحدّي الثامن - التأثير على الخوف من النجاح

ستصبح لديك القدرة على معالجة الخوف من النتائج التي ستحققها في حياتك. ستتجاوز هذا الخوف بعد امتلاكك مهارة تحديد كل المخاوف، وستعمل على تجاوزها.

تجاوز التحدّي التاسع - التأثير على عوائق حياتك

بدأت بالتغيير، وبدأت ذاتك بالتطوّر والنمو، وتشعر بالحماسة والإصرار، وفجأةً تظهر عوائق في طريقك. ماذا يمكن أن تفعل؟ كيف يمكنك الالتفاف حولها؟ معرفتك لذاتك الجديدة ستجعلك مستعداً للعوائق، أياً يكن نوعها،

وستكون متفائلاً وواثقاً بنفسك وبأنك تستطيع النجاح. ستكون لديك القدرة على التفكير بالعوائق المحتملة، أو المشاكل التي يمكن أن تظهر. ستفكر بالنتائج التي ترغب فيها، وتسأل نفسك «ما الذي سأفعله إذا لم تحقق خطوةٌ معينة ما أريد؟». «هل من خطوات بديلة يمكن أن أقوم بها، لأعود إلى مسار تحقيق أهدافي؟».

تجاوز التحدّي العاشر - التأثير على عدم قدرتك في التحكّم

هل وضعت هدفاً لتحقيقه، وكانت النتائج غير متحكم بها؟ على سبيل المثال: لنقل أنك وضعت هدفاً بأن يكون لديك 10 زبائن في الشهر يقصدون مشروعك. يبدو هذا هدفاً جيداً، لكنه يركّز على ما يقوم به الزبائن، وهذا ما لا يمكنك التحكّم به. الطريقة تكون بالتركيز على أشياء يمكنك التحكّم بها. كن متأكداً أنك تضع معظم طاقتك وانتباهك في أشياء تستطيع التحكّم بها، فتتجنب الشعور بأنّ النتائج خرجت عن سيطرتك.

تجاوز التحدّي الحادي عشر - التأثير على عدم وضوح خطواتك

ستكون كأنك مسافرٌ من مكانٍ إلى آخر، وغير مركّز على وجهتك، وستصبح لديك القدرة في التركيز على الطريق التي تقودك إلى هناك، وتصبح قادراً على تحديد خطواتك التي تريد من خلالها تحقيق أهدافك.

تجاوز التحدّي الثاني عشر - التأثير على صراع أولوياتك

صراع الأولويات يمكن أن يسبّب لك إحساساً ثقيلاً بالهزيمة، يوسوس لك بأن تستسلم وتكفّ عن متابعة أهدافك جميعها. تأثيرك الجديد على حياتك سيجعلك تفكر في المشتّتات ومصدرها، فهل تأتي منك أم من الخارج؟ هنا تصبح لديك القدرة على جعل حياتك متوازنة ومنتظمة، لإدراكك أنّ الأولوية تعني وضع الأشياء حسب أهميتها.

تجاوز التحدّي الثالث عشر - التأثير على نقص التزامك

ستضع قراراً في حياتك، وتتعهد بمتابعته. ستبدأ التفكير بالعواقب السلبية فيما إذا تخلّيت عن هذه الأهداف، أو ستدرك أنّ التزامك ليس بالمستوى المطلوب، ربما لأن هدفك ليس مهماً بالنسبة إليك.

تجاوز التحدّي الرابع عشر - التأثير على نقص إرادتك

يمكن تعريف قوّة الإرادة بأنها التصميم الذي تتبعه عن قصد. ستصبح لديك قوة إرادة تركّز فيها أكثر على قراراتك لحظةً بلحظة، والمرتبطة بهدفك النهائي. ستصبح لديك القدرة على وضع غايات والالتزام بها، والأهم سيكون عدم استسلامك.

تجاوز التحدّي الخامس عشر - التأثير على فقدانك الحماسة

ستشعر بالحماسة عندما تضع حلولاً لمشاكلك، لأنك تشعر بالإلهام حيال التغييرات الإيجابية التي حدثت في حياتك. عند تلك النقطة، تكون متفائلاً جداً بتحقيق أهدافك، لأنك لم تتعامل مع العوائق والقلق والإحباط بعد. قد تعرف وقتاً تحبط فيه، لأنك لا ترى النتائج بسرعة، أو لأنك تتساءل ما إذا كنت قد وضعت هدفاً كبيراً إلى جانب مسؤولياتك الأخرى. ستكون لديك القدرة على إشعال حماستك من خلال أخذك استراحةً يمكن أن تصنع العجائب لحالتك العقلية. ستغيّر في طريقة أدائك وعملك، مع الالتزام بخطتك الأصلية. سيصبح غضبك محمّساً عظيماً ومحفزاً لثقتك وقوتك الداخلية، وعندها تصل إلى صورة عقلية واضحة للنتائج التي ترغب فيها، وتربطها بعواطف السعادة لديك.

أفكار أخيرة

ستعلم أنّ النجاح أمرٌ بسيط، وهو من صنع قراراتك الواعية التي تسير نحو النتائج التي ترغب فيها، وأنّ التزامك بالتطوّر والنموّ هو الذي سيحدّد نجاحك النهائي أو فشلك. تخيّل النتيجة التي ترغب الوصول إليها. وضعك خطة عمل تنفّذها خطوةً بخطوة، سيمكّنك من متابعتها. فكّر دائماً بإيجابية، ولا تترك السلبية والنكسات تسيطر عليك. أحط نفسك بعوامل محفّزة، وحافظ عليها وسلّط عليها الضوء بشكلٍ جيد. كن واقعياً عند وضعك الأهداف، ولا تضع أهدافاً صعبة التحقيق، بل كن محدداً عند اختيارك هذه الأهداف. لا تضع أهدافاً ضبابية، ولا تترك أيّ شيء يقف في وجه أهدافك، إنما قم بجهدٍ في المحافظة عليها، ومتابعة جميع إنجازاتك، وحافظ على حماستك ، وشارك الأشخاص المحيطين بك إنجازاتك. إليك بعض الإرشادات التي يمكن أن تساعدك في الوصول إلى أهدافك:

افعل	لا تفعل
تخيّل النتيجة التي ترغب فيها	لا تعمل على أهدافك من خلال مواقف انهزامية
ارسم خطة عملك خطوة بخطوة وبسهولة يمكنك معها تحقيقها	لا تحاول أن تتذكر جميع الخطوات لأن معظمها سينسى
فكّر بإيجابية دائماً	لا تنسَ السبب الذي وضعت الهدف لأجله
أحط نفسك بعوامل محفّزة، وحافظ عليها، وسلّط عليها الضوء بشكلٍ جيد	لا تماطل في العمل
ضع خطتك في العمل، حالما تعرف ما تريد، وابدأ حالاً	لا تضع أهدافاً صعبة التحقيق
كن واقعياً عند وضعك أهدافك	لا تضع أهدافاً ضبابية
كن محدداً عند اختيارك الأهداف	لا تترك أيّ شيء يقف أمام أهدافك
تعلّم أن تكون منظماً في نماذج تفكيرك	لا تقلّل من إنجازاتك، وحافظ على حماستك
اجتهد في المحافظة ومتابعة جميع إنجازاتك	لا تخرج عن خطتك، وابقَ مركّزاً على أهدافك
شارك المحيطين بك إنجازاتك	

يقول «ديفيد باول» في كتابه «ذكاء الروح»: «الرؤيا هي تصوّرٌ للنجاح المتوقع تحقيقه في المستقبل؛ إنّها تصوّرٌ للنجاح المتوقع تحقيقه خلال السنة أو السنوات الثلاث أو الخمس المقبلة». كما يقول: «في الكثير من الأحيان، لا يتذكّر الناس نصّ بيان الأهداف المكتوب، وهذا ما يوضح لنا أهمية تشكيل رؤيةٍ تعبّر عن تصوّرٍ للنجاح. لذا فإنّ أفضل تعريف للرؤية هو أنّها صورةٌ ذهنية لتصوّرك عن النجاح، كما أنّه ينبغي وضوح الرؤية للجميع».

هل سيكون من الجيّد لك إذا لم يتغيّر أيّ شيء في حياتك خلال السنوات الخمس القادمة؟ إذا أردت نتائج مختلفة لحياتك، خلال العام القادم، ما الذي أنت مستعدّ لتغييره؟ ستكون ثمة أدلّة مختلفة تشكل حياتك ومستقبلك. فعادةً ما ينتهي الناس إلى حيث يتوقعون. إذا لم تكن لديك خطةٌ لحياتك، ستشعر كأنك تقود سيارة من دون أن تكون لديك أيدٍ أو عجلات؛ فهل تضع أهدافاً لحياتك ومستقبلك عند بداية كل سنة؟ إذا لم تكن تفعل هذا، فلماذا لا تقوم به؟

الهدف هو حلم مع إطارٍ زمني له

لنتعرّف أولاً أين أنت من حياتك وأهدافك وأحلامك. ضع إشارة في المكان الذي تجده مناسباً. اجمع إجابات كلّ عمود لتعرف أين تقف من حياتك.

السؤال	نعم	لا
هل تفتقد شيئاً مهماً في حياتك الآن؟		
هل تعرف ما أنت متحمّس تجاهه؟		
هل أنت منظّم بشكلٍ جيّد وتعرف كيف تركّز على أولوياتك وتقوم بالكثير كلّ يوم؟		
هل لديك خطة حول عملك وحياتك الشخصية، مع مواعيد زمنية ومقاييس لها؟		

هل لديك متّسع من الوقت لعائلتك ولعلاقاتك الاجتماعية، وتشعر بالرضا عن تحقيق التوازن بين ما تنجزه؟		
هل تخصص من 4 الى 5 أوقات في التدرّب أسبوعياً للمحافظة على لياقتك؟		
هل تحقّق وبشكلٍ منتظم أهداف مدخولك المالي؟		
هل تعكس حياتك قيمك الروحية وتنمو وتنضج وتحصل على الحكمة في هذا المجال؟		
هل درست وطوّرت أفكاراً جديداً وخلاقة كانت لديك العام الماضي؟		
هل أنت مؤمن بأنك مشبع برسالتك في هذه الحياة؟		

كيف تحدّد أهدافك؟

أهدافك المالية

ـ كم تريد أن يكون مدخولك خلال السنوات الـ 5 المقبلة؟

....

ـ كم تريد أن تجني من المال، أو تملك في البنك؟

....

ـ اكتب خمسة أهداف مالية « كن محدداً في وضع مقياس لها»؟

1 ـ ....

2 ـ ....

3 ـ ....

4 ـ ....

5 ـ ....

ـ اكتب هدف السنة الأولى « كم تريد أن تزيد من مدخولك خلال الأشهر الـ 12 المقبلة»؟

....

ـ ابدأ الآن «ما الذي يمكنك أن تفعله اليوم لوضع مال أو فتح حساب في البنك»؟

....

هدف المحافظة على صحتك ومظهرك الخارجي

هل تقوم بالمشي والتدرب؟ هل حياتك متوازنة بين العمل والمنزل؟ هل صحتك تستحق منك وقتاً أكثر؟ هل تعطي نفسك 30 دقيقة في اليوم لترتاح فيها؟ هل تعلم أنّ التمارين الجسمانية هي عملية تطهير يمكن أن تزيد من إبداعاتك بشكلٍ كبير؟ من الصعوبة التمتع بالثراء إذا لم تكن تملك الصحة.

- **اكتب أهداف السنوات الـ 5 المقبلة «كن محدداً في وضع مقياس لها»:**

1 - ....

2 - ....

3 - ....

4 - ....

5 - ....

- **اكتب أهداف السنة الأولى:**

1 - ....

2 - ....

3 - ....

4 - ....

- سأبدأ من الآن بـ:

1 - ....

2 - ....

3 - ....

4 - ....

هدف التطوّر الشخصي «المعرفة، الثقافة، وتطوير الذات»

هل تريد تعلّم لغة جديدة؟ ستجعلها في عالمك هذا؟ كم كتاباً ستقرأ هذا العام؟ فقد يكون هذا الجزء هو الهواء الذي تستنشقه لصحتك. أين تبحث

عن الإلهام والمرشدين والمساهمين الإيجابيين؟ ما هي المواهب التي تملكها والتي لم تستخدمها بعد؟ هل ثمة إمكانية لأن تفتح لها القفص لتحقّق ما تريد؟

ـ اكتب خطة السنوات الـ 5 المقبلة «كن محدداً في وضع مقياس لها»:

1 ـ ....

2 ـ ....

3 ـ ....

4 ـ ....

- **اكتب أهداف السنة المقبلة :**

1 ـ ....

2 ـ ....

3 ـ ....

4 ـ ....

- **سأبدأ من الآن بـ :**

1 ـ ....

2 ـ ....

3 ـ ....

4 ـ ....

هدف الحالة الروحية - الدين والصلاة والالتزام الشخصي

هل وضعت أهدافاً دينية لحياتك؟ ما هو واجبك فيما يدور حولك؟ كيف كانت حياتك الروحية والدينية خلال العام الماضي؟ هل أنت مرتاح في أخذ خطوات إضافية من الإيمان؟ أم أنك أكثر راحة مع ما رأيته؟ هل تثق بأحلامك على أنها ملهمة؟ كيف سيتمّ تذكرك؟

- اكتب أهداف السنوات الـ 5 القادمة «كن محدداً في وضع مقياس لها»:

1 – ....

2 – ....

3 – ....

4 – ....

- اكتب أهداف السنة المقبلة:

1 – ....

2 – ....

3 – ....

4 – ....

- سأبدأ من اليوم بـ:

1 – ....

2 – ....

3 – ....

4 – ....

هدف الأصدقاء - تطوير المجتمع

عليك تغيير السلوكيات القديمة، وترك سلبيات الماضي، وطلب السماح وجعل الأشياء صحيحة مع الأشخاص الذين تحتاج لأن تسامحهم، أو تحتاج لأن تنساهم. قم باختيار شخصٍ للاعتناء به، أو توجيهه، وابذل المجهود للعمل على هذه العلاقة والبدء بها اليوم. قم بقضاء الوقت مع شخصٍ كبير في السنّ، والبحث في ذكرياته.

– اكتب أهداف السنوات الـ 5 القادمة « كن محدداً في وضع مقياس لها»:

1 – ....

2 – ....

3 ـ ....

4 ـ ....

- **اكتب أهداف السنة المقبلة:**

1 ـ ....

2 ـ ....

3 ـ ....

4 ـ ....

- **سأبدأ من الآن بـ:**

1 ـ ....

2 ـ ....

3 ـ ....

4 ـ ....

هدف عملك

يجب أن يكون انعكاساً للحياة التي تريدها. حالما تقرر الحياة التي تريدها، يصبح نوع العمل الذي تريده واضحاً. ما المميز فيك؟ ما هي قدراتك ومهاراتك؟ ما هي صفاتك الشخصية؟ ما هي قيمك وأحلامك؟

- **اكتب أهداف السنوات الـ 5 المقبلة:**

1 ـ ....

2 ـ ....

3 ـ ....

4 ـ ....

- **أهداف السنة المقبلة:**

1 ـ ....

2 ـ ....

3 ـ ....

4 ـ ....

- **سأبدأ من اليوم بـ:**

1 ـ ....

2 ـ ....

3 ـ ....

4 ـ ....

محيطك القريب

- أسرتك

في قديم الزمان، كان ثمة شجرة «مانجو» معمّرة، وصبيٌّ صغير يحبّ أن يأتي ويلعب حولها كلّ يوم؛ يتسلق إلى أعلى الشجرة، يأكل منها «المانجو»، ويغفو في ظلّها ... لقد أحبّ الشجرة وأحبّته. مرّ الزمان... كبر الصبي ولم يعد يلعب بجوار الشجرة. في أحد الأيام، عاد الصبيّ إلى الشجرة، ونظرة الحزن باديةٌ على وجهه. «تعالَ والعب معي»، قالت له الشجرة»... « أنا لم أعد طفلاً . أنا لا أريد أن ألعب حول الأشجار بعد الآن» أجاب الصبي . «أريد ألعاباً، أحتاج نقوداً لأشتريها»... «أنا آسفة، فأنا لا أملك النقود... لكنك تستطيع أن تقطف كل ثماري وتبيعها، فيصبح لديك نقود»... تحمّس الصبي للفكرة ، فقطف جميع الثمار وغادر مسروراً. لم يعد الطفل، فحزنت الشجرة. وفي أحد الأيام، عاد الصبيّ الذي أصبح رجلاً، فسرّت الشجرة كثيراً. «تعال والعب معي»، قالت الشجرة.«ليس لديّ وقتٌ للعب. عليّ أن أعمل من أجل عائلتي. فنحن نحتاج إلى منزلٍ يأوينا. هل تستطيعين مساعدتي»؟ «أنا آسفة، فأنا لا أملك منزلاً، لكنك تستطيع أن تقطع أغصاني لتبني منزلك». وهكذا قطع الرجل جميع أغصان الشجرة،

وغادر مسروراً. سرّت الشجرة لرؤيته سعيداً، لكنّ الصبي لم يعد بعد ذلك. ومن جديد، باتت الشجرة وحيدة وحزينة. في أحد أيام الصيف الحارة، عاد الرجل فابتهجت الشجرة «تعال والعب معي»، قالت له. «أنا حزين، فلقد كبرت في السن، و أحتاج لأن أبحر كي أسترخي. هل تستطيعين أن تعطيني قارباً؟»... «استخدم جذعي لتصنع قاربك، وعندها تستطيع أن تبحر بعيداً وتشعر بالسعادة». قطع الرجل جذع الشجرة ليصنع قارباً، أبحر على متنه وغاب لفترةٍ طويلة، قبل أن يعود بعد سنواتٍ عدة.

«أنا آسفة يا صغيري، فلم أعد أملك شيئاً. لم يعد لديّ «مانجو» لأعطيك إياها»، قالت الشجرة.«ليست لديّ أسنان لقضمها»، أجاب الرجل.«لم يعد لديّ جذعٌ لتتسلقه»، «لقد كبرت على ذلك» قال الرجل.«أنا حقاً لا أستطيع أن أعطيك أيّ شيء... الشيء الوحيد الباقي هو جذوري المتهالكة «قالت الشجرة بحزن». أنا لا أحتاج إلى الكثير الآن، أريد فقط مكاناً أرتاح فيه، فلقد تعبت بعد كل هذه السنين» أجاب الرجل. «حسناً، إن جذور الشجرة هي أفضل مكان تستلقي فيه و ترتاح؛ تعالَ واجلس بجواري واسترح». جلس الصبي، فرحت الشجرة وابتسمت. الشجرة في قصتنا هذه تمثل آباءنا. عندما نكون صغاراً نحبّهم ونلعب معهم، وعندما نكبر نتركهم ولا نعود إليهم إلا إذا احتجنا إلى مساعدة. إنهم يضحّون بحياتهم من أجلنا.

يتكوّن المجتمع بدايةً من الأسرة، وهي النواة الأساسية فيه، كونها عبارةً عن تجمّع عددٍ من الأفراد في مساحةٍ واحدة، يتعايشون فيها بعضهم مع بعض، ويتعاونون على ما قد يطرأ من صعاب، ولكلٍّ منهم دورٌ معيّن يقوم به، بالإضافة إلى مساعدته الآخرين في أدوارهم، فهم مجموعةٌ واحدة يهتمّون لشأن بعضهم، ويحبّون بعضهم بعضاً، ويعملون على إنجاح هذه الأسرة، لضمان حياةٍ جميلة وسعيدة

وجيدة. تبدأ صفات الشخص الاجتماعية بالتبلور من الأسرة، وكيفية تربيته وتنشئته، ومعرفته قيمة التفاعل مع الآخرين، فهو يخرج من هذه النواة الصغيرة إلى مجتمعٍ أكبر، فيه أشخاصٌ كثر يضطر إلى التعامل معهم بطبيعته، ويجب عليه معرفة آليات التفاعل معهم، وكيف عليه ألا يكون مستقبِلاً فقط لما يحدث، بل عليه معرفة أنه جزءٌ من هذا النسيج، وعليه العمل على بقائه واستمراريته وازدهاره.

من الغريب أنه- عندما تغيّر عاداتك وتصرفاتك، وتنتبه إلى لغة جسدك وطريقة تناولك الطعام، وتبدأ بتمارين رياضية- فإنّ الأشخاص الآخرين في حياتك لا يريدون تغيير حياتهم بسرعة وبالشكل الذي غيّرت به حياتك، وكأنّ لديهم عقلهم الخاص بهم. هذا واقعٌ مؤلم، عليك التعامل معه. إذا كانت لديك عائلة، عادةً ما يقوم أفراد أسرتك بمقاومة هذا التغيير الذي تجريه، أو نرى عاداتهم غير الصحيحة تقف في وجهك. فماذا عليك أن تفعل عندما تريد تغيير عادة؟ هل تتخلّى عن كل محاولات التغيير؟ هل تفرض التغيير بالقوة على أفراد أسرتك؟ الأمر مغرٍ، لكنه غير فعال.

يقول الدكتور «فيل ماكجرو»، في كتابه «عائلتي أولاً»: «تعدّ التنشئة الاجتماعية إحدى أهم الوظائف المنوطة بالأسرة. فعندما تخفق الأسرة في توفير البيئة الصحية للأطفال، يحدّ هذا من قوّة التأثير على حياتهم، ما يقلل من فرحتهم في أن يكونوا أفضل ممّا هم عليه، ومن ثم فإنّ الأطفال الذين لم ينالوا التنشئة الاجتماعية الصحيحة، يعانون من مشاكل مع العالم المحيط بهم، فلا يحترمون سلطة آبائهم، أو كونهم الأكبر سناً، ولا الحدود الفاصلة بينهم وبين آبائهم، كما يعانون من الاندفاع. كذلك هم أنانيون، ولا يولون مدى التأثير السلبي الذي يتركه سلوكهم على الأسرة أيّ اهتمام. ويتسبب خلل التنشئة الاجتماعية للطفل بسلسلةٍ من المشاكل، فتظلّ الأسرة تدور في حلقةٍ مفرغة».

الجواب أنه لا يوجد جواب سهل. ما سنعرضه يمكن ألا يؤثر على جميع الأسر. فعندما تكون عازباً وتعيش وحدك، من السهل أن تقوم بكلّ التغييرات التي تريد، ولكن إذا كنت متزوجاً، عليك القيام بتنازلات، فأنت تعيش في منطقةٍ مشتركة مع زوجتك، وهذه هي مساحة التفاوض بينكما، أنتما الاثنين. عندما يصبح لديك أطفال، فأنت تعيش الآن أيضاً في منطقةٍ مشتركة بينك وبينهم. ما العمل إذاً؟ لنبدأ بالنظر إلى بعض المقترحات التي يمكن أن تساعدك في التأثير بهم.

قم بمرافقتهم

إليك هذا السيناريو: إذا قرأت شيئاً ممتعاً عن تحدٍّ ما أو تغييرٍ قام به شخصٌ ما، ووصلت أخيراً إلى القرار للقيام بهذا التغيير، وتريد تطبيقه على جميع أفراد عائلتك، تجدهم لم يتحمسوا كما كنت ترغب، بطريقةٍ أو بأخرى. السبب هنا بالطبع هو أنك وصلت إلى قرارك بعد عملية تفكير، وطلبت منهم أن يوافقوك في النهاية، وبعد اتخاذك هذا القرار؛ وهذا ليس عدلاً بالنسبة إليهم، إذ يفضّلون التفكير بالأسباب، والعثور على المحفزات، وأن يكونوا يفكرون معك بهذا منذ البداية.

الأفضل، في هذه الحالة، ألا تتحدث إليهم حول الأمر، عند اقترابك من اتخاذ القرار، إنما تحدّث إليهم عندما تسمع أو تقرأ الفكرة. تحدّث حولها وكم هي جذابة لك، واستمع إلى آرائهم. اسألهم ما إذا كانت لديهم وجهة نظر حول هذا التغيير. تحدّث عن حماستك حوله. شاركهم كل خطوة، حتى تصلوا إلى القرار معاً، وحتى بعد اتخاذهم القرار.

ما لا يحبه الناس هو إجبارهم على التغيير، ضدّ رغبتهم. لذلك لا تحاول أن تُشعرهم بهذا. لا تطلب منهم التغيير، بل اطلب منهم أن يساعدوك على التغيير،

حالما تصل إلى قرار. قل لهم إنّ دعمهم لك مهمٌّ جداً، وإنّ انضمامهم إليك مرحّبٌ به جداً، وليس عليهم أن يتغيّروا، بل فقط أن يساعدوك على التغيير. اطلب منهم أن يكونوا أصدقاءك الداعمين، يساعدونك عندما تقع في مشكلة، تتحدث إليهم عن مشاكلك وعن حاجاتك.

التوضيح بالأمثلة

لن يكون الجميع معك، أو مع أفكارك بالتغيير... سيكون الأسلوب الأفضل لإقناعهم هو أن تكون قدوةً لهم. هذا ما تستطيع القيام به، أن تلهمهم التفكير بشيءٍ لم يفكروا به من قبل، فقط من خلال وضعك الأمثلة. لن يقوم أحد بعمل ما تقوم به، ولكن استمرّ في القيام به.

القيام بتغيير نفسك

أولاً، إذا كان الآخرون لا يريدون التغيير معك، فاطلب منهم دعماً بسيطاً. اطلب منهم أن يعطوك المساحة للقيام بتغيير نفسك، من دون مساعدتهم، وهذا ليس سهلاً؛ فعادةً ما يشعر الأشخاص بالتهديد عندما يكون أحدهم يقوم بالتغيير، أو لا يعجبهم الإخلال بروتين حياتهم، كي يقوموا بهذه الأمور معك. فأنت تقوم بشيءٍ وحدك، وهو تغييرٌ كبير بالنسبة إليهم.

ثانياً، اطلب منهم أن يعطوك مساحة وحدك، وألا ينتقدوك أو يصعّبوا الأمر عليك.

ثالثاً، إذا كنت مستاءً، ستجعل الأمر أكثر صعوبةً، ولكن عليك أن تبذل جهداً لإظهار أن هذا الأمر الذي سيُشعرك بالسعادة، وستقوم ببذل قصارى جهدك لعدم تعطيل الأمور عليهم، وهذا يعني أنك ستمضي صباح كلّ يوم معهم. حاول أن تعطيهم وقتاً آخر، في المساء مثلاً أو في نهاية الأسبوع.

التحديات الأسرية

هي إحدى أهم الألعاب التي يمكن أن نضعها في الأسرة. هذا لا يعني القيام بالتحديات، ولكن أحياناً يحبّ الناس فرصةً لزيادة تحدياتهم، ويحبون القيام بالتغييرات مع الآخرين، التحديات المسلية، أو لعرض الجوائز على الأشخاص الذين يكملون التحديات.

ادعمهم وساعدهم على تغيير حياتهم

إذا أردت من الآخرين أن يدعموا تغييراتك، عليك أنت أن تدعم تغييراتهم هم أيضاً.

- شاركهم خبراتك وتجاربك، وكيف يمكنهم تجاوز العقبات.
- شاركهم تصفّح مواقع الإنترنت المفيدة، وقراءة الكتب التي تساعدهم في حياتهم.
- قم بمشروعٍ مشترك معهم، أو شكّل تحدياً تخوضه معهم.

وتلك كانت بعض الأمثلة. عندما يشاهدونك تدعهم يقومون بما يريدون، ستصبح لهم قدوة ونموذجاً في كيفية التصرف عندما تريد القيام بالتغييرات في المستقبل. لا يحدث التغيير بليلةٍ واحدة، وتراه فوراً في عائلتك، لكنه يتمّ بخطواتٍ بسيطة متسلسلة.

تعّلم كيف تُعلّم

الطريقة الفضلى للقيام بالتغييرات تكون بمساعدة الآخرين، وهذا يعني تركهم وشأنهم عندما يريدون القيام بالتغييرات، ومشاركتهم هذه التغييرات التي قمت بها، وتعليمهم إياها وما تعلمته منها، وعرضها عليهم، وكيفية القيام بشيء لطيف بعد تعلّمك القيام به. أنت تُعلّم من خلال التغييرات وتبادل هذه

التغييرات مع عائلتك. قد لا يهتمون بما تعلمه في البداية، لكنهم سيهتمون في النهاية. وعندما تعلّمهم، فأنت تتعلّم أكثر وأكثر، وهذا ما أقوم به معك الآن.

يقول الدكتور «فيل» في كتابه «عائلتي أولاً»: «في المقام الأول، تنظر الفتيات إلى أمهاتهن، والصبية إلى آبائهم، وهم يراقبونكم في كل لحظة. يمكنك أن تهرب، لكنك لن تختبئ، لأن الأطفال سيراقبونك. كما أنهم لن يستجيبوا إلى طلبك «افعل ما أقول.... وليس ما أفعل»، ولن تتمكن من الاختباء وراء هذه العبارة، لأن الأطفال يراقبونك ويتعلّمون منك، ويقلّدون سلوكك وتصرفاتك وقيمك ومعتقداتك، وحتى تعبيراتك». بالفعل، يتعلّم الأطفال من خلال مراقبة سلوكيات الآخرين وملاحظة تصرفاتهم. فالأطفال يرصدون ما يحدث لأفراد الأسرة، عندما ينجحون أو يفشلون، وتصبح هذه الخبرات جزءاً من الملفات التي يرجعون إليها عندما يعيشون حياتهم الحقيقية.

- أصدقاؤك

بعد التدرّب على فقرة الأصدقاء وكيف ستؤثر عليهم، بعد تغيير عالمك الداخلي، ستتوقّف عن تجنّب نقاط ضعفك تجاه أصدقائك، بل سيساعدونك في تعزيز إمكانياتك، وعندها ستبتعد عن كل فشل تعرّضت له في السابق، وستقترب أكثر من تحقيق ما تريده من نتائج، فتصبح علاقتك بهم أقرب إلى الإيجابية، وتتجنّب كل المساوئ السابقة التي عانيتها معهم.

في المجتمع الذي تعيش فيه، تحتل الصداقة مكانةً مهمة في حياتك. فالأصدقاء يجلبون المزيد من السعادة إلى حياتك، أكثر من أيّ شيءٍ آخر. أضف إلى ذلك أنّ للصداقة تأثيراً كبيراً على صحتك. عندما تبدأ بالتغيير وتطوّر نفسك، ستبدأ علاقتك بهم تتحسن، من خلال النقاط التالية:

- سيكون بمقدورك تحسين مزاجهم: فأنت شخصٌ إيجابيّ، والجلوس معك سيسعدهم ويحفّز حالتهم الداخلية.
- ستساعدهم على الوصول إلى أهدافهم: ستبدأ بتشجيعهم، وستشدّ من إرادتهم، ويصلون إلى النجاح الذي يريدونه.
- ستدعمهم خلال الأوقات الصعبة: سيشاركونك مشاكلهم، أو تجربة تجاوز أيّ تحدٍّ يمكن أن يواجههم.
- ستساعدهم على زيادة تقديرهم لذاتهم: فالصداقة طريقٌ باتجاهين، وأنت موجود في أحدهما، ووجودك إلى جانب أصدقائك سيساعدهم في إيجاد هدفٍ لحياتهم.

من كتاب «ديل كارينجي» «كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر بالناس»، وضمن الطرق الاثنتي عشرة لجذب الناس من خلال أسلوب تفكيرك، يعرّفنا «ديل» بالعبارة التي تصنع لنا المعجزات، فيقول: إذا أردت أن تغيّر الناس دون كراهية أو إهانة، طبّق القاعدة الثامنة، وهي: حاول بأمانة أن ترى الأشياء من وجهة نظر الشخص الآخر. كذلك يعرّفنا بكيفية حصولنا على روح التعاون، بقوله: ليس من إنسانٍ يودّ أن يباع له شيء مكرهاً، أو يرضى أن تأمره بفعل شيء... إننا كثيراً ما نفضّل الشعور بأننا نشتري طواعية، دون إكراه، وأننا نعمل ما نريد... إننا في حاجةٍ إلى التشاور بشأن آمالنا ورغباتنا وأفكارنا.

أصدقاؤك سينظرون إليك ويجدون فيك:

- اهتماماً صادقاً حول ما يجري في حياتهم وكيف يفكرون فيما يحصل لهم.
- قبولاً منك لمن هم فعلاً.
- مستمعاً إليهم، من دون الحكم عليهم.
- مشاركاً لهم كلّ ما يخصهم في حياتهم.

عملك

يعدّ عملك إحدى أهم الركائز التي ستعتمد عليها في تطوير مستقبلك، لذلك فإنّ ابتعادك عن نقاط ضعف هذه الركيزة سيوصلك إلى تعزيز قواك العملية، عندها تحقّق الإنجازات الكبيرة، وتتجنّب فشل الماضي الذي عانيت منه سابقاً، و تصل إلى إنشاء علاقةٍ إيجابية بزملائك، تبعدك عن أيّ صراعات معهم.

بعد إدراكك ذاتك، والعمل على تطوّرها، سيساعدك هذا على بناء علاقاتٍ متينة ومديدة، في مكان عملك. تطويرك ذاتك سيحقق لك النقاط التالية:

- ستكون جديراً بالثقة ومن أنت فعلاً، وستقبل الآخرين. من السهل أن تكون شخصيةً كاذبة، ولكن ليست هي الطريقة التي تبدأ بها بناء علاقةٍ عملية. اعثر على أشخاصٍ وشركات تشعر بالتواصل الطبيعي معهم، وتعرّف على الأشياء المشتركة بينكم. فالجدارة هي بالتواصل الشخصي والاعتقادات ووجهات النظر التي يمكن أن تسرّع وتيرة هذه العلاقات.

- ستشاركهم الأهداف والقيم: اسعَ في هذا العالم نحو أشخاصٍ تحبّهم وتتشارك وإياهم الأهداف والقيم المتشابهة. هل هم صادقون لطفاء وذوو معرفة، يساعدون ويعرفون كيف يعاملون الآخرين؟ هل لديهم صفاتٌ أخلاقية؟ هل يحترمون الآخرين؟ خلال حياتي العملية، شاهدت الكثير من الأشخاص الذين يقدّمون أنفسهم بطريقةٍ معينة، ليستفيدوا من الآخرين حالما ينالون ثقتهم.

- ستطوّر احتراماً ناضجاً: وهذا يتطلّب وقتاً، وستثبت نفسك من خلال أعمالك وتجاربك المختلفة. كن صبوراً وانتقائياً، وراقب الأشخاص أثناء عملهم، فبناء احترامٍ ناضج مسألةٌ أساسية لنموّ العلاقات واستمرارها في المستقبل.

- ستشاركهم عواطفهم: نحن بشر، وفي بعض الأحيان هذا يعني مشاركة الآخرين ودعمهم عند حدوث صعوبات وتحديات وتغييرات في حياتهم. تأثير عواطفك هو جزءٌ من جدارتك. عليّ أن أنوّه أنّه عليك مشاركة البعض فقط هذه العواطف، وليس الجميع، مع الانتباه إلى استخدام الأحكام الجيدة معهم.

- ستساندهم: دع زملاءك يعرفون أنك موجود لمساندتهم، فهذه طريقة ولاء تجاههم. لقد شاهدت في حياتي العملية الكثير من الناس ينمّون ويتحدّثون أحاديث غير ضرورية حول الآخرين. انتقِ أشخاصاً معيّنين، واطلب منهم -بطريقةٍ محترمة ومباشرة- إعادة التفكير بهذه النقاشات، ولا تختر استمرار التفاعل معهم.

- ستترك التوقعات المسبقة: اذهب دائماً إلى علاقة بعقليةٍ منفتحة وتوقعات واقعية، ولا تفترض نهائياً. الأشخاص هم ما هم عليه، بناءً على تفاعلاتك الداخلية. أحد أهم الأشياء التي تعلّمتها هي أن أقبل الناس كما هم، وليس كما أريدهم أن يكونوا. إذا كانت لديك توقعات مسبقة عن الناس، فإنك تجهز نفسك لخيبات أمل.

- ستعرض شيئاً قبل أن تطلب شيئاً: الثقة هي العنصر الوحيد الذي يبني علاقةً قوية وطويلة الأمد، إذا عملت عليها ووفرت لها الوقت اللازم، ستُكافأ عليها، وسيساعدك الآخرون.

محيطك البعيد

يُدخلنا هذا المثل الصيني السابق مباشرةً إلى مجالٍ مهمّ تحتاجه في حياتك، ويمسّ علاقاتك، وهو قدرتك على التأثير بمحيطك البعيد. منه تطلّ على التأثير بمجتمعك ووطنك وبالإنسان. يمثّل محيطك البعيد جوانبك الإنسانية المتعدّدة

التي تشمل صفاتك وميولك ودوافعك، وبالتالي فإنّ الصفات والقيم واكتشاف شخصيتك التي قمت باكتشافها في الفصل السابق، ستساعدك على التأثير بذلك المحيط. صفاتك تلك هي عوامل إنسانية طبيعية موجودة في ذاتك وذات كلّ إنسان، تحرّك فيك ميولك ووجدانك من داخلك، وتحرّك سلوكك وتصرفاتك تجاه نفسك والآخرين.

ولنا في «هيلين آدامز كيلر» مثالاً حيّاً على التأثير بالمحيط البعيد. ولدت «هيلين» في 27 يونيو من العام 1880، وتوفيت في 1 يونيو من العام 1968. هي أديبة ومحاضرة وناشطة أمريكية، تُعَدُّ مثالاً رائعاً للشخص الذي يتغلّب على إعاقته الجسدية. تعرّضَت لسلسلةٍ من الأمراض أدّت إلى تدمير حاسّتيْ السمع والبصر لديها، وعمرها لم يتعدّ السنتين. ولهذا لم تكن قادرةً على التحدّث، وظلّت محتجبةً عن العالم الخارجي؛ لكنها تغلّبت على إعاقتها لتصبح مشهورةً عالمياً، ولتساعد الأفراد على أن يتمتعوا بحياتهم.

ولدت «هيلين كيلر» في مدينة «تسكمبيا» في ولاية ألباما الأمريكية، وهي ابنة الكابتن «آرثر كلير» و«كايت آدامز كيلر». لم تولد «هيلين» عمياء وصمّاء، غير أنّها - بعد بلوغها الشهر التاسع عشر من عمرها - أُصيبت بمرضٍ شخّصه الأطباء بأنه التهاب السحايا والحمّى القرمزية، ما أفقدها السمع والبصر. في ذلك الوقت كانت تتواصل مع الآخرين من خلال «مارتا واشنطن»، ابنة طباخة العائلة التي بدأت معها بلغة الإشارة، وعند بلوغها السابعة من العمر، أصبح لديها 60 إشارة تتواصل بها مع عائلتها.

في العام 1886م، أُلهمت والدتها بقصة «لورا بردجهام» التي كانت أيضاً عمياء وصمّاء، واستطاعت الحصول على شهادةٍ في اللغة الإنجليزية، فذهبت

إلـى مدينـة «بالتمـور» لمقابلـة طبيـبٍ مختـص، بحثـاً عـن نصيحـة، فأرسـلها إلـى «ألكسـندر غراهـام بـل» الـذي كان يعمـل آنـذاك مع الأطفـال الصـمّ، فنصـح والديهـا بالتوجّـه إلـى معهـد «بركينـس» لفاقـدي البصـر، حيـث تعلّمـت «لـورا بردجهـام»؛ وهنـاك تـم اختيـار المعلّمـة «آن سـوليفان» التـي كانـت فـي العشـرين مـن عمرهـا، لتكـون معلّمـة «هيليـن» وموجهتهـا، ولتبـدأ معهـا علاقـةً اسـتمرت 49 سـنة.

حصلـت «آن» علـى إذنٍ وتفويـض مـن العائلـة لنقـل «هيليـن» إلـى بيـتٍ صغيـر فـي حديقـة المنـزل، بعيـداً عـن العائلـة، لتعلّـم الفتـاة الرقيقـة بطريقـةٍ جديـدة، فبـدأت التواصـل معهـا عـن طريـق كتابـة الحـروف فـي كفّهـا، وتعليمهـا الإحسـاس بالأشـياء عـن طريـق الكـف؛ فـكان سـكب المـاء علـى يدهـا يـدلّ علـى المـاء، وهكـذا بـدأت التعلّـم ومعرفـة الأشـياء الأخـرى الموجـودة حولهـا، ومـن بينهـا لعبتهـا الثمينـة.

فـي العـام 1890م، عرفـت «هيليـن» بقصّـة الفتـاة النرويجيـة «راجنهيلـد كاتـا» التـي كانـت هـي الأخـرى صمّـاء وبكمـاء، لكنهـا تعلّمـت الـكلام، فكانـت قصتهـا مصـدر إلهـامٍ لهـا، فطلبـت مـن معلّمتهـا تعليمهـا الـكلام، وشـرعت «آن» بذلـك مسـتعينةً بمنهـج «تادومـا»، عـن طريـق لمـس شـفاه الآخريـن وحناجرهـم عنـد الحديـث، وطباعـة الحـروف علـى كفهـا. لاحقـاً تعلمـت «هيليـن» طريقـة «برايـل» للقـراءة، فاسـتطاعت القـراءة مـن خلالهـا، ليـس فقـط باللغـة الإنجليزيـة، بـل أيضـاً بالألمانيـة واللاتينيـة والفرنسـية واليونانيـة.

بعـد مـرور عـام، تعلّمـت «هيليـن» تسـعمائة كلمـة، واسـتطاعت كذلـك دراسـة الجغرافيا، بواسـطة خرائط صُنعـت على أرض الحديقـة، كما درسـت علم النبـات. وفـي سـنّ العاشـرة، تعلّمـت «هيليـن» قـراءة الأبجديـة الخاصـة بالمكفوفيـن، وأصبـح بإمكانهـا التواصـل مـع الآخريـن عـن طريقهـا.

وفي مرحلةٍ ثانية، أخذت «سوليفان» تلميذتها إلى معلّمة قديرة تدعى «سارة فولر»، تعمل رئيسةً لـ «معهد هوارس مان للصمّ»، في «بوسطن»، وبدأت المعلّمة الجديدة مهمّة تعليمها الكلام بوضعها يديها على فمها أثناء حديثها، لتحس بدقّة طريقة تأليف الكلمات باللسان والشفتين؛ وانقضت فترةٌ طويلة قبل أن يصبح باستطاعة أحد أن يفهم الأصوات التي كانت «هيلين» تصدرها.

لم يكن الصوت مفهوماً للجميع، في البداية، فبدأت «هيلين» صراعها من أجل تحسين النطق واللفظ، وأخذت تجهد نفسها بإعادة الكلمات والجمل طوال ساعات، مستخدمةً أصابعها لالتقاط اهتزازات حنجرة المدرّسة وحركة لسانها وشفتيها وتعابير وجهها أثناء الحديث. تحسّن لفظها وازداد وضوحاً، عاماً بعد عام، فيما يعدّ من أعظم الإنجازات الفردية في تاريخ تربية وتأهيل أصحاب الهمم، ولقد أتقنت «هيلين» الكتابة، وكان خطها جميلاً ومرتباً.

ثم التحقت «هيلين» بـ «معهد كامبردج للفتيات»، وكانت الآنسة «سوليفان» ترافقها وتجلس بقربها في الصفّ لتنقل لها المحاضرات التي كانت تلقى، وأمكنها أن تتخرج من الجامعة العام 1904م، حاصلةً على بكالوريوس في العلوم، وهي في سنّ الرابعة والعشرين.

ذاعت شهرة «هيلين كيلر»، فراحت الطلبات تنهال عليها لإلقاء المحاضرات وكتابة المقالات في الصحف والمجلات. بعد تخرّجها من الجامعة، عزمت «هيلين» على تكريس كلّ جهودها للعمل من أجل المكفوفين، وشاركت في التعليم وكتابة الكتب، ومحاولة مساعدة أصحاب الهمم، قدر الإمكان.

وفي أوقات فراغها، كانت «هيلين» تخيط وتطرّز وتقرأ كثيراً، وأمكنها أن

تتعلّم السباحة والغوص وقيادة العربة ذات الحصانين؛ ثم دخلت في «كلية رادكليف»، لدراسة العلوم العليا، فدرست النحو وآداب اللغة الإنجليزية، كما درست اللغات الألمانية والفرنسية واللاتينية واليونانية، ثم حققت قفزةً هائلة بحصولها على شهادة الدكتوراه في العلوم، والدكتوراه في الفلسفة.

في الثلاثينيات من القرن الماضي، قامت «هيلين» بجولاتٍ متكررة في مختلف أرجاء العالم، ضمن رحلةٍ دعائية لمصلحة أصحاب الهمم، للحديث عنهم وجمع الأموال اللازمة لمساعدتهم، كما عملت على إنشاء كليةٍ لتعليم أصحاب الهمم وتأهيلهم، وراحت الشهادات الفخرية والأوسمة تنهال عليها من مختلف البلدان.

أصبحت «هيلين كيلر» في السنوات التالية مهتمةً بتحسين أوضاع المكفوفين في الدول النامية والدول المتأثرة بالحروب، وأصبحت سفيرةً لهم وناطقة بلسانهم، بحماسةٍ وبلا ملل، كما قامت بإلقاء المحاضرات في أكثر من 25 دولة في قارات العالم الخمس، خلال الحرب العالمية الثانية (1939 ـ 1945م).

قدّمت «هيلين كيلر» خدماتها للجنود الذين أصيبوا بالعمى، خلال الحرب، وأينما حلت أخذت تبثّ الشجاعة في الأفراد المكفوفين.

من كتبها: «قصة حياتي»ـ 1903م، « التفاؤل»ـ 1903م، «العالم الذي أعيش فيه» ـ 1908م، «نشيد الجدار الحجري» ـ 1910م، «الخروج من الظلام»ـ 1913م، «ديانتي»ـ 1929م، « التيار الوسط: حياتي اللاحقة»ـ 1930م، «المعلّم»ـ 1955م وهي مجموعة قصص عن «آن سوليفان»، مسرحية «العاملة ذات المعجزات»، وتحكي كيفية اتصال «آن سوليفان» بـ «هيلين كيلر»، عن طريق حاسة اللمس.

من أقوالها: عندما يُغلق باب السعادة، يُفتح باب آخر، ولكن في الكثير من الأحيان ننظر طويلاً إلى الأبواب المغلقة، بحيث لا نرى الأبواب التي فتحت لنا. تعلّمك قصة «هيلين كيلير» الإيمان بقدراتك، واستخدام ما تملكه من مهارات في التأثير.

تشمل قدرتك على التأثير بمحيطك البعيد قيمك ومعتقداتك الجديدة، والتي أعدت تشكيلها من جديد خلال عملية التغيير الداخلي الذي قمت به، والتي أوصلتك إلى التحكّم بمشاعرك وتعاملك مع الناس، والتي ستشكّل أيضاً إضافةً جديدة إلى قدرتك على التأثير. للتأثير مردودٌ عليك كشخص، في نقطتين هامتين:

1 ـ يُعتبر قيمةً إضافية لشخصيتك؛ فستترك بصمتك الخاصة بك في ذلك المحيط، ونوعية الأعمال التي ارتقت بك كإنسان وتركتها فيه، وهذا ما ستتدرّب عليه في فصل الحكمة.

2 ـ سيعمل تأثيرك الجديد في المجتمع والوطن والإنسان، وبالتحديد من خلال صفاتك ومعتقداتك ومشاعرك وميولك الأخلاقية بصفةٍ عامة، والتي سيبدأ محيطك البعيد بملاحظتها وقبولها والعمل عليها؛ فثمة قاعدة عامة فطرية ألفها الناس منذ القدم، وهي: إذا أحبّك إنسان، فإنك تحبّه، وإذا أحببته تصغي إليه وتلبّي رغباته وتستجيب له، وفي الوقت نفسه تحرص على صيانة هذه الصداقة بينكما.

3 ـ يهيئ تأثيرك في محيطك البعيد بيئةً إيجابية للألفة والقبول، ويدعم الإقناع لديك. فأينما عملت وتصرّفت من خلال ذاتك الجديدة، سيكون

ثمة أثرٌ إيجابي في بناء جسورٍ قوية من الارتباط معهم، من خلال أعمدة راسخة، هي قيمك ومعتقداتك.

سيمثّل التأثير حيزاً مهماً في حياتك اليومية، أثناء تواصلك مع الناس في البيت والسوق وأماكن التقائك بهم، وستستخدمه بصورةٍ طبيعية كي تجعلهم يتأثرون بك، ويتخذونك قدوةً لهم.

ملاحظة: لم أكتب كثيراً في هذه الفقرات، بل تركتها لأصحاب الاختصاص... ما يهمّني كان أن تؤمن أنّ تغييرك الذي قمت به، والتدريبات التي أتقنتها واستخدمتها في حياتك، سيكون لها تأثيرٌ كبير على من حولك، من دون أن تطلب منهم أن يغيّروا أنفسهم، بل سيشاهدونك مثالاً حياً للتغيير نحو الأفضل.

مجتمعك

يُعتبر التأثير بالمجتمع، من خلال التطوّر الشخصي، أمراً يصعب القيام به؛ فمعظم الناس يشعرون اليوم وكأنّ هذا الأمر ميؤوسٌ منه في هذا العالم؛ فالعديد منا عالقون ولا يقومون بشيء. الدليل على هذا يأتي من كلمةٍ يرددها الكثيرون وهي «كل شيء». المشكلة الكبرى التي نواجهها في اختبار المشاكل الاجتماعية، أو من طريقة الحياة التي تُشعرنا باليأس، تأتي من النظر إلى الصورة الكبيرة للمجتمع، والتي من المستحيل تغييرها بشكلٍ سريع.

التفكير بتعبير «كل شيء» يجعلنا ننغلق على أنفسنا ونتراخى عن القيام بشيء. حان الوقت لتغيير وجهة نظر مجتمعنا، والمساعدة في وضع كل شخص فيما يستطيع عمله في المجتمع؛ ويكون هذا من خلال النموّ الشخصي، أي النموّ في حياتنا الخاصة والعملية، لذلك علينا العمل على الأمور التالية:

- أن نتمتع باللطف، وأن نكون واعين لإحساسنا، حتى لا نعمل ضدّ أنفسنا.
- عدم الحكم على ما يحدث معنا، حتى لا نحدّ من رؤية الفرص الكبيرة.
- الوعي لما نقوم به، حتى نستطيع النموّ والتواصل ومساعدة بعضنا البعض.
- تقدير النعمة، والعمل وفق إمكانياتنا وما يحدث من حولنا، واستخدام مسار الحياة وجعله أسهل لتحقيق أعمالنا.
- التواضع وعدم فقدان طبيعتنا الإنسانية.
- اتخاذ خطواتٍ فعّالة صغيرة، يمكن أن تتحوّل إلى واقع.

كيف يمكنك بناء مجتمعٍ أفضل

تُعتبر العقبة الكبرى في تطوّر أيّ مجتمع هي كيفية خدمة واعتناء بعضنا بالبعض الآخر. اليوم ثمة توجهٌ كبير للتحرّك نحو بناء مجتمعاتٍ أفضل، في جميع أنحاء العالم. هذه التحركات الصغيرة تدور حول مبدأين الأول: أنّ الحياة مقدّسة، والثاني: أننا جميعاً يجب أن نعامل يعضنا بالطريقة التي نحب أن نُعامل بها. لنصنع مجتمعاً أفضل، نحتاج إلى تغيير القيم فيه. فالاختبار الأخلاقي لصحة أيّ مجتمع يعتمد على طريقة تطبيقه للقيم التي ينادي بها. عندما تصبح القيم أساس الممارسات الروحية التي نعيشها، ستتغيّر القلوب، مع مرور الوقت.

خلال التحدث عن البديل الثالث والمجتمع، ليصل إلى فقرة «عالم بلا فقر»، يقول «ستيفن كوفي» في كتابه «البديل الثالث»:

ربما كان الفقر أصعب المشاكل التي يواجهها مجتمعنا، فهو أساس الكثير من الجرائم والعنف وإساءة المعاملة، ومعظم المشاكل الاجتماعية الأخرى. إننا ننظر إلى الفقراء بكرب، وغالباً ما نبدي انعدام الحيلة أمامهم. لا شك في

أنّ الفقـر أمـرٌ نسـبي، بالنسـبة إلـى الثقافـة، حيـث إنّ مـن يُعتبـرون فقـراء فـي دولـةٍ معينـة، قـد يُعتبـرون ميسـورين بصـورةٍ كبيـرة فـي دولٍ أخـرى. وبالرغـم مـن ذلـك، فـإنّ الفقـراء فـي كلّ مـكان يعانـون، ويعانـي معهـم ذوو النوايـا الحسـنة.

في استطلاع رأي «التحدي الخطير» الـذي أجريناه، أبـدى المستطلعة آراؤهـم مـن كل أنحـاء العالـم قلقهـم حيال آثـار الفقـر، وسـط درجةٍ هائلة مـن عدم المسـاواة الاقتصاديـة، وإليـك عيّنـة مما قالوه:

- غالبـاً مـا يكـون الفقر هـو المحفّـز الـذي يـؤدّي إلـى الغضـب والطمـع والغيـرة التـي تـؤدي إلـى الحـروب والإرهـاب والبطالـة، لذلـك ينبغـي أن تكـون الأولويـة الأولـى هـي حـلّ مشـكلة الفقـر.
- لا يـزال ثمـة الكثيـرون جـداً مـن النـاس الـذي يفتقـرون إلـى الأساسـيات التـي يعتبرهـا الكثيـرون غيرهـم مسـلّمات.
- ينبغـي ألا يعيـش إنسـانٌ حياتـه فـي فقـر؛ فالفقـر أسـاس مشـاكل عامـة أخـرى، مثـل: سـوء التعليـم وتلـوّث البيئـة.
- الفقـر مستشـرٍ عبـر العالـم، وهـو السـبب الرئيـس للمشـاكل الأخيـرة، مثـل الإرهـاب؛ فالفقـراء غيـر المتعلّميـن هـم أكثـر عرضـةً لــ «غسـيل العقـول».
- بعـد كل مـا أنفـق مـن أمـوال علـى كل شـيء، فـي الآونـة الأخيـرة، اتضـح أن الحـرب علـى الفقـر والمخـدرات والبطالـة ليسـت حربـاً علـى الإطـلاق. لقـد كذبنـا، ولا نـزال نكـذب، ونواصـل الإنفـاق، وبعضنـا ينفـق حياتـه، حتـى نحقـق رفاهيـة الأقليـة.
- لقـد وصـل معـدّل البطالـة فـي بلدنـا إلـى مسـتوياتٍ قياسـية لـم يعـد بالإمـكان السـيطرة عليهـا، وليـس ثمـة الكثيـر مـن الاحتـرام، إذا كان ثمـة احتـرامٌ أصـلاً للعاطليـن عـن العمـل.

- بلدنا من أكثر دول آسيا فقراً، وهذه هي المشكلة الرئيسة لنا، حيث يعيش معظم أبناء شعبنا في فقر. لدينا ضعفٌ في الوظائف، وسوء تعليم، وتكاد مرافق البنية الأساسية تنعدم، ونعاني من ديونٍ هائلة، ومن مستوياتٍ مخيفة من الفساد وضعف الحوكمة.

- برأيي أنّ مصطلح «عالم أفضل» يعني عالماً خالياً من الفقر.

العالم الخالي من الفقر شيءٌ يسهل تحقيقه، كما يقول أنصار اليسار، وأنصار اليمين، فقط إذا اتبعت الدول والحكومات توصيات كل طرفٍ منهما. مشكلة الفقر من المشاكل التي يكثر الخلاف بشأن كيفية التعامل معها.

حتى تملك القدرة على التأثير في مجتمعك، إليك النقاط التالية، للعمل عليها:

- توقّف عن انتقاد الآخرين: قابلت أشخاصاً غالباً ما يتذمرون ويلومون الآخرين عن وضع مجتمعهم، ودائماً ما يقولون: إنّه غير قابل للإصلاح. ولكن عندما تتوقف عن لعبة اللوم، وتحاول القيام بشيءٍ صغير، عندها سيحدث التغيير الذي تطلبه. في كل الأحوال، الأمر يبدأ من عندك.
- ساعد في تثقيف أطفالك: إذا كنت تملك مالاً، ولديك مهنةٌ جديدة، يمكنك المساعدة والبدء بتثقيف أطفالك. هذا سيساعد مجتمعك بطريقةٍ كبيرة في المستقبل.
- توقّف عن المشاركة بالفساد: هذا يبدأ بك وينتهي بك.
- كن جاراً أفضل: جميعنا منغمسون في حياتنا، لدرجة أننا ننسى أسماء الأشخاص الذين يعيشون بجوارنا. جارك يعطيك الشعور بالانتماء، ويساعدك في جعل كل ما حولك مكاناً أفضل للعيش.
- ساعد الأشخاص المحتاجين: ثمة الكثير من المواقف التي يمكنك

مساعدة الآخرين فيها، وتجنّب الكوارث. تخلَّ عن عقلية عدم التدخل في شؤون الآخرين، وتقدّم لمساعدتهم.

تأثيرك سيمتد إلى عملية بناء مجتمعٍ قوي ومميز، في الكثير من الجوانب المختلفة، لأنك ستقوّي الأفراد فيه، من خلال أفعالك وتزويدهم بالأدوات التي يحتاجون إليها، ليستطيعوا الإنجاز باستخدام مهاراتك وعلمك ومعارفك وخبراتك الحياتية وتجاربك التي دخلتها وحققت النجاح عبرها. ستجد في نفسك المعلّم والقدوة، وسينعكس ذلك من خلال تصرفاتك تجاه الآخرين، وكيفية تعليمك وتدريبك إياهم ومساعدتك لهم، بما يساعد وطنك على النهوض.

بعد إعادة اكتشاف ذاتك الجديدة، أصبحت عنصراً فاعلاً ومنتجاً، ولم تعد ترى في نفسك الإنسان المهمّش، بل الإنسان المهم، وهذا الإحساس بهذا القدر من الأهمية في المجتمع سيعطيك الثقة بالنفس، ويشكل دافعاً للعمل والنجاح والتميّز. ولأنّ أفعالك وردود أفعالك أصبحت أكثر توازناً في مجتمعك، وعرفت ما تملكه من إمكانيات ومهارات وطاقات، وأصبحت تعمل عليها وتفعّلها بالشكل الصحيح، فأنت الآن شخصٌ واثق بنفسه، ومحقق لذاته، ولقد أطلقت ما تملكه من قواك الخفية من الداخل نحو الخارج، وصرت شخصاً فاعلاً ومنتجاً في مجتمعك، دون أدنى شك. هنا تأتي خطواتك التالية في تنمية مجتمعك:

1. التفاعل مع من هم في مجتمعك، والتعاون معهم.
2. المساعدة في تنمية الإنسان وتقديم الخدمات للناس من حولك.
3. التفاف الناس من حولك، لأنك أصبحت من الأشخاص الناجحين والمميّزين، وبدأ الناس يتأثرون بك.
4. ستبدأ بترك بصمتك في المجتمع، من خلال أفعالك وأعمالك.



خاتمة

لـو أنـك قمـت بالتغيير فـي شـخصيتك وعالمـك الداخلـي، فمـا هـي التحديـات التـي يمكــن أن تظهــر أمامــك، عنــد محاولتــك التأثيــر بمجتمعــك؟ كيــف ســيرى مجتمعــك هــذا التحــوّل فــي نفســك، وهــل ســيتقبّله ويتبنّــاه؟ مــا هــو مســتقبل مجتمعـك إذا سـاعدته فـي التغيّـر نحـو الأفضـل؟ مـا هـي التحديـات التـي يمكـن أن تظهـر أمامـك، عندمـا تبـدأ بمحاولـة إقنـاع مجتمعـك بالتغيّـر نحـو الأفضـل؟ مـا هـي المخاطـر التـي سـتواجهك مـن قبـل مجتمعـك؟ فـي عمليـة تغييـرك هـذه، والتـي قمـت بهـا لشـخصيتك وذاتـك، مـا التعديـلات التـي يمكـن أن تجريهـا علـى التدريبـات التـي قمـت بهـا، وكيـف سـتنقل مـا تعلّمتـه إلـى مجتمعـك؟

عليـك أن تتذكـر أنّ الرابـح هـو مـن ينهـض بعـد الهزيمـة، فمهمـا تعبـت، ومهمـا فشـلت، لا تيـأس؛ حـاول مجـدداً وافشـل مجـدداً وسـتصبح أفضـل. عليـك أن تـدرك أنّ الحيـاة مثـل ركـوب الدراجـة، لتحافـظ علـى توازنـك يجـب أن تسـتمر بالحركـة، فـلا تفقـد شـجاعتك، لأنّ القفـل يُفتـح عنـد تجربـة المفتـاح الأخيـر... ولا تتخـلَّ عـن شـيءٍ لا تسـتطيع أن تمضـي يومـك دون أن تفكّـر بـه، مـا دام الرابـح لا يستسـلم، والمستسـلم لا يربـح، وتذكّـر أنّ أهـم الأشـياء فـي العالـم تـمّ تحقيقهـا مـن قبـل أشـخاصٍ اسـتمرّوا بالمحاولـة، حيـن بـدا أنـه لا يوجـد أمـل، وأنّ الأشـياء الصعبـة تسـتغرق وقتـاً طويـلاً، أمـا المسـتحيل فيسـتغرق وقتـاً أطـول قليـلاً، وإذا استسـلمت فسـيقيّمك النـاس ويكرهونـك ويهزّونـك ويهزمونـك.. تذكّـر أنّ قـوّة موقفـك هـي التـي تحـدّد مـن أنـت.

لا تدع الزمن يسرق منك ملكة الاختيار

1 ـ عندما تفكّر بمنزلك، ما الذي يخطر في بالك فوراً؟

2 ـ كيف تمضي معظم أوقات فراغك؟ لماذا؟

3 ـ ما الذي تتطلّع إليه؟

4 ـ أين تحبّ أن تعيش؟

5 ـ ما الذي علّمتك إياه حياتك البارحة؟

6 ـ ما الذي قمت به اليوم لتجعل حياة أحدهم أفضل؟

وطنك

الآن وقد وصلت إلى دائرة التأثير في محيطك البعيد، وأحد أهمّ أركانها، وهو الوطن. يُعرَّف الوطن على أنه مساحةٌ من الأرض التي شهدت ولادة إنسان. الوطن هو الحب والعائلة والذكريات والأحداث والحياة، وهو يقوم على الجغرافيا، حيث يشكل الإنسان الركيزة الأولى فيه. الوطن هو الحقوق المشتركة بين أفراده، من خلال قانون ودستور موحد. يحقّق لك الوطن المساواة في الفرص والتنمية، للوصول إلى معنى الوطنية. يُعتبر الوطن جزءاً من هويتك التي تحملها، والتي تمثل اللغة والثقافة والأخلاق والعادات والتقاليد، والتي تعدّ جزءاً من انتمائك الوطني.

كنت قد أعدت اكتشاف نفسك، وعملت على تطوّرها، وبدأت بالتأثير على محيطك القريب، من واقعك وأسرتك وأصدقائك وعملك، لتصل إلى المجتمع الذي تعيش فيه، والدائرة الكبرى التي هي وطنك الذي يضم الأشخاص الذين

يعيشون معك فيه، على اختلاف طوائفهم وأعراقهم وأجناسهم وألوانهم. لذلك، فإنّ لوطنك أهمية وقدسية خاصة، لارتباط مصلحتك به. فأيّ نوعٍ من النزاعات فيه، مهما كانت صغيرة، قد يؤثر سلباً على جميع من فيه.

عليك أن تدرك أنّ وطنك ليس من الأمور الثانوية في حياتك، بل هو أهمّ شيء، ويجب أن تكون له الأولوية؛ فحاجاتك الأساسية تأتي منه، وذكرياتك في أيامك الأولى كلّها كانت فيه. إدراكك لهذه الأفكار يجعل من حبّ وطنك والعمل لأجله من أولوياتك الأولى، وقد وصلتَ إلى قناعة ومعرفة لذاتك وإيمان بها، وبالتالي فإنّ جزءاً من عملك على تطوّر شخصيتك يساعد في تطوّر الوطن، وبناء شخصيته وثقافته المميزة.

هنا ستبدأ بمساعدة وطنك، للارتقاء به وجعله في مصاف الدول المتقدّمة. ولنأخذ التجربة اليابانية مثالاً، من كتاب «التجربة اليابانية ـ دراسة في أسس النموذج النهضوي» لـ «سلمان بو نعمان»، تحت عنوان «الإنسان الياباني فاعلاً في النهضة، وحاملاً للمعنى»:

إن أعظم اكتشافات اليابان هو الإنسان ذاته، فبهذا الإنسان وبفضله وقفت اليابان بإباء وشموخ على أبواب النهضة الحضارية؛ فجوهر التجربة اليابانية هو الارتكاز إلى الإنسان والإيمان بقدراته الخلاقة، وتفجير طاقاته غير المحدودة، وغرس عناصر الطموح والتضحية والتحدي في نفسه، بالتوازي مع التعليم والتدريب والعمل؛ حيث سعت الرؤية النهضوية اليابانية إلى بناء إنسانٍ قابل للانتصار على الطبيعة المادية، وقادر على تجاوزها نحو آفاقٍ أرحب، للحلم بمستقبلٍ أفضل... إنه الإنسان في تركيبته وإبداعيته وأسراره، صانع التحوّلات وقائد الثورات. وتُعدّ اليابان في طليعة الدول التي استثمرت في الرأسمال

البشـري، والتـي لا تقتصـر عمليـة التعليـم فيهـا علـى سـنوات الدراسـة فقـط، بـل تستمرّ طـوال سـنوات العمـل والإنتـاج. فطمـوح الشـعب اليابانـي هـو طمـوحٌ غيـر واقعـي، مـن الصعـب قيـاس خصائصـه. ومـن هنـا فـإنّ اليابانييـن جماعـةٌ منتجـة، ظلّـت ـ منذ فجر تاريخهـا ـ تشـترط لاسـتمرارها وتفوقهـا وتقدمهـا التـزام مقولـة أن «كلّ يـدٍ ينبغـي أن تعمـل».

لهـذا، فأنـت بحاجـةٍ إلـى العمـل الدائـم، لبنـاء وطنـك والعمـل علـى تطـوّره، دون تحييـد أيّ فـردٍ منـه. فكلمـا قـوي وطنـك مـن الداخـل، أصبـح أقـوى تجـاه اعتـداءات الخـارج. فالصراعـات الداخليـة، فـي بعـض الأحيـان، تكـون أصعـب مـن الاعتـداءات الخارجيـة، لأنهـا تأخـذ وطنـك فـي نفـق المجهـول، فيدخـل فـي مسـتنقعٍ مـن الصراعـات والحـروب التـي تلحـق بـه الدمـار.

فأنـت كإنسـان، بعلمـك وعملـك، «رسـالتك وبصمتـك التـي سـتتدرب عليهـا فـي الفصـل القـادم» سـتجعل وطنـك ينعـم بالأمـان والسـلام والحضـارة. ولكـن، إذا كنت جاهـلاً ذاتـك، وسـيطرت عليـك أفـكار ومعتقـدات الحقـد والانتقـام، فسـتدمّر هـذا الوطـن كخليـةٍ سـرطانية تبـدأ بتدميـر الجسـد شـيئاً فشـيئاً، وتجعلـه ضعيفـاً ومتخلفـاً.

عليـك أن تـدرك أنـك أنـت مـرآة وطنـك، وأنـت انعكـاسٌ لـه، فـإذا أردت أن يكـون وطنـك مشـرقاً مزدهـراً، عليـك العمـل علـى نفسـك أولاً، ومسـاعدة مَـن فيـه ثانيـاً.

واجباتك نحو وطنك:

1 ـ أن تحميه من أيّ خطر.

2 ـ أن تحافظ على مقدّراته وممتلكاته العامة.

3 ـ أن تساهم في تقدّمه وازدهاره.

4 ـ أن تتعاون مع أفراده في الرقيّ به، علمياً واقتصادياً وسياسياً وطبياً وبحثاً علمياً.

5 ـ أن تكون نموذج الإخلاص له، حسب موقعك فيه.

6 ـ أن تكون عوناً للآخرين في أداء الخدمة المجتمعية لهم.

7 ـ أن تساعد في إنعاشه اقتصادياً، وتحسين مستوى المعيشة فيه.

8 ـ أن تشارك في أعماله التطوعية.

9 ـ أن تتبع الأنظمة والقوانين، وتعتبرها جزءاً أساسياً لحياةٍ خالية من المشاكل.

من كتابه «البديل الثالث لستيفن كوفي»، يقول آرون غاندي عندما قابل «ستيفن كوفي»: من المفارقة أنه لولا وجود العنصرية والتحيزّ لما ظهر «غاندي». لقد كان هذا هو التحدّي والصراع. ربما كان جدّي قد أضيف إلى قائمة المحامين الناجحين، وكسب الكثير من المال لولا هذان العاملان. ومع ذلك، وبسبب سياسة التمييز العنصري في جنوب أفريقيا، تعرّض جدّي للامتهان في غضون أسبوع من وصوله إلى البلد، وأخرج من القطار الذي كان يستقلّه بسبب لون بشرته. كان شعوره بالمهانة عظيماً، حتى أنه قضى الليلة بطولها على رصيف المحطة متسائلاً عما يستطيع فعله لتحقيق العدالة، وكان يريد أن يردّ العنف على من أهانوه، لكنه تحكّم في نفسه وقال: «هذا ليس صواباً». لم يكن هذا ليحقّق له العدالة، ربما شعر مع هذا الأسلوب بالرضا لبرهة، لكنه لم يكن ليمنحه الشعور بالعدالة، بل كان سيوسع من دائرة الصراع. ومنذ هذه اللحظة، بدأ جدّي يطوّر فلسفة اللاعنف، ويمارسها في حياته، وكذلك في سعيه إلى تحقيق العدالة في جنوب أفريقيا، فقضى في تلك الدولة اثنين وعشرين عاماً، قبل أن يعود إلى الهند حيث قاد حركته بالمبدأ نفسه، وهي الحركة التي أدّت إلى استقلال الهند، وهو الاستقلال الذي لم يكن أحد ليتصور حصوله مطلقاً.

كيف يمكنك التعبير عن وطنيتك؟

معنى المواطنة أو الوطنية هو شعور الإعجاب بفكرة، أو إيمان، أو طريقة عيش معيّنة. تمّ وضع علامة على السلوك الوطني، من خلال فهم تاريخ الأمّة وإنجازاتها ومساهماتها الإيجابية الحضارية. كذلك يتمّ التعرّف على الوطنية من خلال فشلها وتأثيرها السلبي. لتخدم وطنك، عليك القيام بالتالي:

1 ـ تعلّم عن المكان الذي تعيش فيه: اكتشف تاريخ وطنك وكيف نما وتطوّر ليصبح كما هو عليه اليوم. ابحث عن الحقائق التي تفاجئك والتي تتحداك وتجعلك تضحك، أو تجعلك تشعر بالفخر. حاول أن تجد الكثير عن قادة وطنك التاريخيين والأماكن الطبيعية والعادات. تعلّم كل شيء وأيّ شيء مميز عن وطنك.

2 ـ تعلّم عن حضارته وتاريخه الطبيعي: من هم السكان الأصليون للأراضي التي هي اليوم وطنك؟ ما هي مقدّراته؟ تعلّم كل ما تستطيع عن المكان الذي تقول عنه الوطن.

3 ـ كن على اطلاعٍ دائم عنه: تعلّم تاريخ وطنك، وابقَ على اطلاعٍ بما يقوم به وطنك الآن.

4 ـ أوجد سبباً لتؤمن به: ما هي المواضيع التي تؤثر بوطنك اليوم؟ ما هي أهمّ المشاكل التي تواجهه؟

5 ـ فلتكن مسؤولاً عن كلّ ما يجري في وطنك، وليكن لك رأيٌ في هذا.

6 ـ إذا كنت مهتماً بالمكان الذي تعيش فيه، ساهم بتنميته على المستوى المحلي. تكلّم مع جيرانك عن تجميل وطنك... أثّر بطريقة الأعمال التي تحدث في حيّك، واجعله مكاناً آمناً وافتخر بأنك تنتمي إليه.

7 ـ عبّر عن اعتزازك بوطنك: شارك في أعياده الوطنية. احمل علمه ولا تشكك في وطنية أيّ شخصٍ فيه.

8 ـ أحبب وطنك بعيونٍ مفتوحة: لكلّ وطن مواصفاتٌ إيجابية ومواصفات سلبية، ولا هوية وطنية متفوقة على الأخرى. أن تحب وطنك لا يعني أنه عليك تجاهل إخفاقاته والبقاء صامتاً عنها. من المهم أن تكون على علم بكل ما يدور فيه. كما أنه من المهم أن تحبّ وطنك لإرثه الثقافي ونجاحاته وصفاته المميزة، بالرغم من عيوبه، والتأكيد على الإيجابيات، والعمل من أجل مستقبلٍ أفضل لجميع الذين يدعون وطنك منزلهم.

الإنسان

أصبح عالمنا اليوم مليئاً بالعنف والمعاناة الإنسانية والدمار؛ فماذا بمقدورك أن تفعل لتضمّد جراح الآخرين وتخفّف من آلامهم؟ ما الذي يمكنك أن تفعله لتضمّد جراحك الشخصية، وتخفّف من وطأة معاناتك كذلك؟ عندما تبدأ بمشاركة من حولك من البشر أفكارك ومهاراتك ومواردك ، يمكن لهذا أن يحسن العالم الذي تعيش فيه، وتغييره جذرياً. ومهما تكن ظروفك، لا يزال في مقدورك التأثير بصورةٍ إيجابية على حياة الآخرين.

اتجهت عادات مجتمعك الجديدة بحيث أبعدتك عن الآخرين، وأبعدتك أكثر عن الإنسانية. ومع كلّ خطوةٍ تخطوها، تصبح حياتك خاليةً من الإنسانية. فسيارتك أبعدتك عن الشوارع التي اعتدت أن تحيّي فيها جيرانك. بيتك الجديد أخذك بعيداً عن العمل الإنساني، كذلك عملك، وحتى أجهزة الكمبيوتر إلى حدٍّ ما، واستخدامات الإنترنت.

زرعـك التلفزيـون بقـوة فـي غرفـة المعيشـة، بـدلاً مـن الخـروج مـع الآخريـن... حتى دور السـينما، حيـث يجتمـع الكثيـر مـن النـاس بعضهـم مـع بعـض، أبعدتـك عـن المحادثـات الحقيقيـة، لأنـك تحدّق في الشاشـات الكبيـرة. بما أنـك لا تسـتطيع الوقوف ضـدّ أيٍّ مـن هـذه الاختراعـات، فـإنّ مـا يجـب عليـك أن تحتـرس منه هـو الميـل نحـو الفردية والتركيـز الكبيـر علـى نفسـك والابتعـاد عـن إخوانـك البشـر... تجنّـب الميل نحو الأنانيـة، بـدلاً مـن العطـاء... تجنّـب الاهتمـام بنفسـك أولاً وأخيـراً، بـدلاً مـن الاهتمـام بمسـاعدة إخوانـك وأخواتـك فـي الإنسـانية. للـردّ علـى الأنانيـة والجشـع فـي عالمـك المعاصـر، عليـك مسـاعدة أخٍ لـك فـي البشـرية اليـوم، وليـس الشـهر المقبـل.

يقـول الفيلسـوف «مارتيـن بوبـر» أن «النـاس كثيـراً مـا يشـيرون إلـى غيرهـم علـى أنهـم أشـياء، وليسـوا أشـخاصاً. وذكـر أنـه إذا تعامـل شـخصٌ مـع غيـره علـى أنـه شـيء، فـإنّ هـذا الشـخص نفسـه يفقـد إنسـانيته، ويصبـح آلـة. وقـال إنّ العلاقـة بيـن الإنسـان والشـيء ليسـت نفسـها العلاقـة بيـن الإنسـان وأخيـه الإنسـان، وإنّ اعتبـار البشـر أشـياء لا تجعـل مـن يعتبرهـم كذلـك إنسـاناً. فـإذا ركّـز الشـخص علـى التعامل مـع النـاس كأشـياء، فسـوف يتطـوّر هـذا التوجّـه لديـه لدرجـةٍ يسـيطر معهـا عليـه ويسـلبه حقيقـة هويتـه البشـرية.

فـي فتـرةٍ سـابقة مـن حياتـك، كنـت تتسـاءل ـ عندمـا كانـت الأحـداث والظـروف تقـودك ـ عـن المعنـى الحقيقـي للتقـدم، وتقـول «هـل للعالـم حقـاً معنـىً ومسـتقبلاً»؟ أم أننـي أسـير بـلا هـدف»؟ فـي تلـك الفتـرة السـابقة مـن حياتـك، وقبـل أن تعيـد اكتشـاف ذاتـك، ربمـا كنـت تفضّـل الجمـود والعـودة إلـى الـوراء، دون أن تتحمّـل أيّ مسـؤولية تجـاه الإنسـانية، لكنـك الآن بـدأت بإضافـة قيمـةٍ ومعنـىً لوجـودك، يدفعـك فـي ذلـك واجـب تطـوّر ذاتـك المسـتمر، وبالتالـي يدفعـك كإنسـان نحـو أخيـك الإنسـان، والعالـم مـن حولـك، وهـذا سـيصل بـك إلـى السـمو الروحـي.

وصولـك إلـى التأثيـر بالإنسـان سيكسـبك قـوة نظـر إلـى مسـتقبلك، ويشـكل إضافـةً قيّمـة للأشـياء التـي تملكهـا، وقـد باتـت العـودة إلـى حياتـك وتصرفاتـك وشـخصيتك السـابقة أمـراً صعبـاً، بـل حتـى مسـتحيلاً.

لقـد أصبحـت إنسـاناً مميزاً، لـك تركيبتـك الاسـتثنائية والمرونـة اللازمـة والقـوة الكافيـة للانطـلاق ومسـاعدة إنسـانٍ مـا. أصبـح فهمـك للحيـاة وطريقـة تفسـيرك لهـا أكثـر وعيـاً، بعدمـا طـوّرت تصوّراتـك وأفكارك ومعتقداتـك، وعملـت علـى تعديلهـا، وبالتالي اسـتعمال عقلـك وقيمـك للمسـاعدة فـي تنظيـم حياتـك ومجتمعـك والإنسـان، ومعرفـة حقيقـة ذاتـك، ومسـاعدتك علـى الرؤيـة وتكويـن صـورةٍ جديـدة لـك، ونقـل معرفتـك للآخريـن.



يقول «ستيفن كوفي» في كتابه «البديل الثالث»، متحدثاً عن قصة «نيلسون مانديلا»: في العام 1964م، بدأ مناضل الحرية «نيلسون مانديلا» يقضي فترة سجن مدّتها سبعٌ وعشرون سنة، في سجن «روبن آيلاند» النائي في جنوب أفريقيا. وكان المحامي الشاب «نيلسون مانديلا» قد تمرّد على نظام الفصل العنصري الذي كان يقمع الأفارقة السود. ويقول في ذلك شارحاً: مرّ عليّ ألف إهانة، وألف إذلال، وألف لحظة عصيبة ولّدت لديّ غضباً وتمرّداً ورغبة في محاربة النظام الذي سجن شعبي. وفي السجن، تعرّض «مانديلا» للمزيد من سياسة الفصل العنصري، فازداد حنقاً ومرارةً في بداية سجنه.

ومع ذلك، تغيّر قلب «مانديلا» تدريجياً، كنت قد زرت «مانديلا» زيارةً شخصية بعد سنوات، فسألته عن سبب تغيّر قلبه، فأجاب: لقد كانوا يتحدثون معاً عن علاقاتهم بعضهم مع بعض، وعن عائلاتهم، فأصبحت أدرك أنهم هم أيضاً ضحايا نظام الفصل العنصري، وقد وصف أحد حراس السجن الشباب، وهو «كريستو براند»، تجربته الشخصية قائلاً: عندما بدأت العمل في سجن «روبين آيلاند»، قيل لنا: إنّ المساجين الذين نحرسهم ليسوا أفضل من الحيوانات! وكان بعض السجّانين يكرهون المسجونين، ويقسون عليهم بشدّة، ومع ذلك فقد كلف بعد ذلك الإشراف على زنزانة نيلسون مانديلا. ويقول في ذلك: عندما وصلت إلى السجن، كان «مانديلا» قد بلغ الستين من عمره، وكان واقعياً ومجاملاً. كان يعاملني باحترام، فنما احترامي له، إلى أن تطوّرت بيننا صداقةٌ، بعد فترة، بالرغم من أنه كان سجيناً. هذه الصداقة أحدثت تحولاً في حياة «كريستو براند»، فأصبح يساعد «مانديلا» ويهرّب له الطعام ويحضر له الرسائل، بل إنه كسر لوائح السجن عندما سمح له بأن يرى بل ويحمل حفيده الوليد. قال «براند»: كان «مانديلا» يخشى أن يتمّ ضبطي ومعاقبتي، وكتب رسالةً لزوجتي يخبرها فيها بأنني لا بد من أن أستكمل دراستي. مع أنه كان سجيناً، فقد كان يشجّع سجّانه على استكمال الدراسة.

أصبح «مانديلا» مهتماً بـ «رايان»، الابن الأصغر لـ «براند»، حيث سمح له بزيارته، ونشأ «رايان» على حبّه، كما لو كان جدّه. وفي السنوات التالية، عندما أصبح «مانديلا» رئيساً لجنوب أفريقيا، منح «رايان» منحةً دراسية حكومية.

لقد تحولت علاقة «مانديلا» بـ «كريستو براند» من علاقة «إنسان - شيء» إلى علاقة «إنسان ـ إنسان»، حيث أصبح السجّان الشاب الذي كان يعتبر الأفارقة السود «حيوانات» يحبّ السجين العجوز، ويعارض نظام الفصل العنصري، وأصبح الشيخ الذي كان يعتبر البيض أعداءً له، مغرماً بالسجّان الشاب. لقد كانت هذه رحلة واحدة مما أطلق عليها «مانديلا» اسم «المسيرة الطويلة للتحرر مما لديه من تحيزات».

كتب «مانديلا» يقول: في تلك السنوات الطويلة من العزلة والسجن، تحوّلت رغبتي الجارفة في حرية شعبي إلى رغبةٍ في حرية كل البشر، البيض والسود. كنت أعرف جيداً أن الظالم لا بد من أن يتحرّر، مثل المظلوم تماماً؛ فالظالم مَثَلُهُ مثل المظلوم من حيث استلابه إنسانيته.

مساعدتك الإنسان لها بعض المزايا المتواضعة، مثل:

1 ـ تجعلك تشعر بالرضا عن نفسك.

2 ـ تصلك بشخصٍ آخر على الأقل للحظة، إن لم يكن طوال العمر.

3 ـ تجعلك تحسن بحياة الآخر على الأقل.

4 ـ تجعل العالم مكاناً أفضل، ولو بخطوةٍ صغيرة.

إليك بعض الخطوات التي تساعدك في مساعدة الإنسان:

1 ـ تبرّع له بشيءٍ ما.

2 ـ توقّف وساعده، عندما يطلب منك المساعدة.

3 ـ علّمه من خبرتك وتجاربك.

4 ـ ساعده في أخذ خطوات عملية.

5 ـ استمع إليه.

6 ـ ساعده عندما يعاني من مشكلة.

7 ـ ساعده ليكون فعالاً في حياته وفي المجتمع.

لـو أنـك سـاعدت أيّ إنسـان، كيـف سـتتغير حياتـك وبـأيّ اتجـاه؟ مـا هـي التحديـات التـي يمكـن أن تواجهـك أثنـاء القيـام بمسـاعداتك كل إنسـان؟ هـل ستواجه أيّ مخاطـر؟ كيـف ستنقل إلـى مـن حولـك طريقـة مسـاعدة الآخريـن؟ هـل سـتجدّدها؟ ومـا هـو نـوع الإضافـات التـي سـتعرضها عليهـم؟

لا تدع الزمن يسرق منك ملكة الاختيار

1 ـ ما هي أهمّ الأشياء في حياتك؟

2 ـ كيف تصف نفسك؟

3 ـ هل تحب نفسك؟ لماذا تحبّها؟ لماذا لا تحبها؟

4 ـ كيف يمكنك أن تحب حياتك أكثر اليوم؟

5 ـ ما هي أعظم الأشياء التي تعلّمتها في الحياة حتى هذا اليوم؟

6 ـ ما النصيحة التي ستعطيها لنفسك، قبل 3 سنوات؟

7 ـ لو كنت ستقوم بعمل مجاناً لبقية حياتك، ماذا سيكون هذا العمل؟

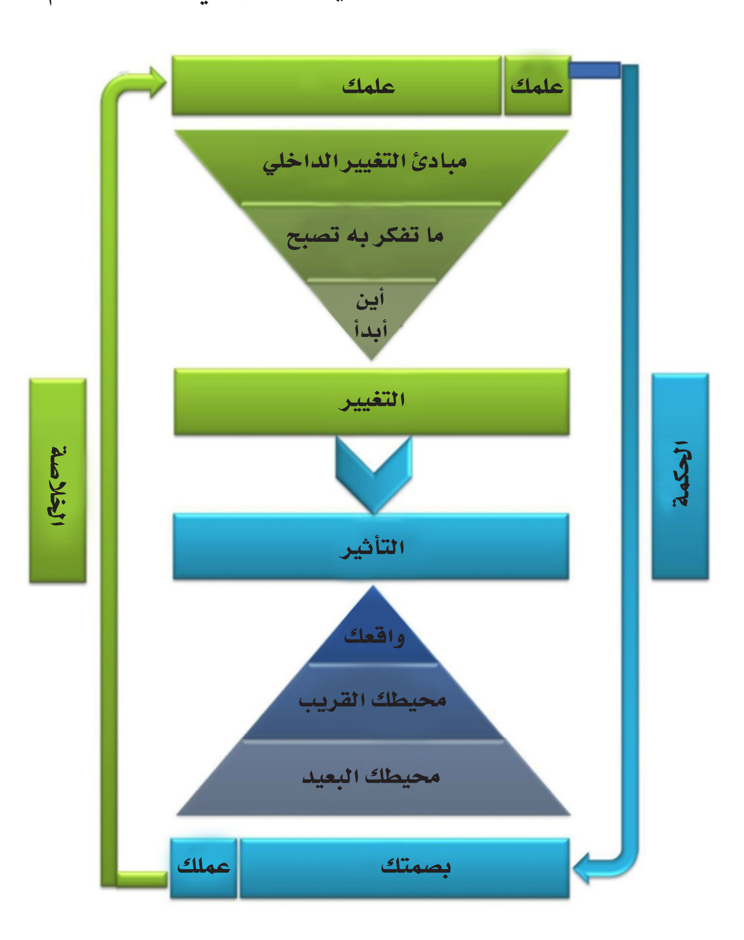
8 ـ ما هي الأولويات الأهم في حياتك الآن؟ ما الذي تقوم به لأجلها؟

الخطوة الثالثة

الحكمة



بعد انتهائك من الخطوتين السابقتين، وقيامك بالتغيير من الداخل، واكتشاف ذاتك، والتحكّم بأفكارك، والوصول إلى التأثير بواقعك، من حيث النتائج التي تريدها لحياتك، وتحقيق أهدافك فيها، والبدء بتكوين رؤيتك للمستقبل، لتبدأ بالتأثير على محيطك القريب، من أسرتك وأصدقائك وعملك، وصولاً إلى محيطك البعيد، حيث مجتمعك الذي تعيش فيه، والعمل على التأثير الإيجابي بوطنك الكبير، وصولاً إلى التأثير على أيّ إنسانٍ في هذا العالم... هنا تصل



إلى الخطوة الثالثة في التطوّر الشخصي، وهي الحكمة. هذه الخطوة مهمّة جداً لك، ولا يمكنك القيام بها من دون العمل والتدريب على الخطوتين السابقتين. ربما بدأت ترى دلائل معيّنة عن إضافاتك لحياتك وحياة الآخرين، وبدأت روحك تسمو أكثر فأكثر، وبدأت تسمع كلمات المديح والعرفان ممن هم حولك، والتي تمنحك مشاعر وأحاسيس السعادة. هذا جيّد... الخطوة تتطلّب منك القيام بأمرين اثنين متفاعلين فيما بينهما، وهما رسالتك وبصمتك. أما الرسالة: فهي العمل على زيادة معرفتك وعلمك، وكتابة دستور حياتك، لتنتقل إلى البصمة: التي تمثّل عملك في تطبيق هذا الدستور على أرض الواقع. المراجعة الدائمة لرسالتك، والعمل على تطبيقها، يصلان بك إلى مستوىً من السمو الروحي والفكري، يقال عنه الحكمة.

كنت أسأل نفسي لماذا الناس لا يصلون إلى هذا المستوى؟... يعيشون بتخبط في هذه الحياة، غير مدركين أو واعين لهدف وجودهم في هذه الحياة... وكأنهم خلقوا فيها للأخذ منها، دون القيام بأيّ إضافات إليها، فتجدهم طوال حياتهم مهرولين خلف الماديات والتمتع بحياتهم بأقصى ما يمكن، متناسين ما يمكن أن يغذّي روحهم... وخلال بحوثي ومراقبتي الأشخاص، وجدت أيضاً ضعفاً كبيراً لديهم في معرفة ذاتهم والوعي لإمكانياتهم ومهاراتهم، أو محاولتهم على أقل تقدير التغيير في أفكارهم السلبية تجاه أنفسهم، أو تجاه العالم الخارجي، فيعيشون بالتالي في صناديق من الإحباط والكآبة واليأس، لينطلقوا بعدها إلى التأثير على واقعهم، والتأثير به بطريقةٍ سلبية، بل العيش في الحياة دون أهداف أو رؤية، فلا يصلون بالتالي إلى هذه المرحلة.

بعد قراءتك هذا القسم، سيكون بإمكانك الاقتراب من اكتشاف ومعرفة رسالتك والإمساك بها بقوة، والابتعاد عن عناصر الضعف التي تصيب حياتك،

عندها تصل إلى تحقيق ما تريده من انتصارات وإنجازات في هذه الحياة، وتبتعد عن مشاهدة إخفاقاتك السابقة، بل ستبني عليها ما تريد تحقيقه، من خلال رسالتك، وهذا سيجعلك قريباً جداً من تصحيح علاقتك بنفسك وبالآخرين، وتجنّب الصراعات معهم، والإحساس بمشاعر الأمان والراحة.

أورد لك هنا قصةً ذات مغزىً عن تاجرٍ غنيّ له أربع زوجات، كان يحبّ الزوجة الرابعة، فيُلبسها أفخم الثياب، ويعاملها بمنتهى الرقّة، ويعتني بها عنايةً ملفتة، ولا يقدّم لها إلا الأحسن في كل شيء. وكان يحب الزوجة الثالثة كثيراً أيضاً، وكان فخوراً بها، ويحبّ أن يتباهى بها أمام أصدقائه، لكنه كان يخشى أن تتركه وتذهب مع رجلٍ آخر. وكان يحب الزوجة الثانية أيضاً، فقد كانت ذات شخصية محترمة دائماً، وصبورة؛ في الحقيقة كانت محلّ ثقة التاجر عندما كان يواجه مشاكل، فيلجأ إليها دائماً، وكانت هي مَن تساعده على تجاوز المشكلة والأوقات العصيبة. أما الزوجة الأولى، كانت شريكاً شديد الإخلاص له، وكان لها دورٌ كبير في المحافظة على ثروته وعلى أعماله، إلى جانب اهتمامها بالشؤون المنزلية، ومع ذلك لم يكن التاجر يحبّها كثيراً. رغم أنّها كانت تحبّه بعمق، إلا أنّه لم يكن يلاحظها أو يهتم بها. في أحد الأيام، مرض التاجر، ولم يمضِ وقتٌ طويل حتى أدرك أنه سيموت قريباً. فكّر التاجر في حياته المترفة، وقال لنفسه: لي الآن أربع زوجات، ولكن عند موتي سأكون وحيداً، وكم ستكون وحدتي شديدة. وهكذا سأل زوجته الرابعة: أنا أحببتك أكثر منهنّ جميعاً، ووهبتك أجمل الثياب، وغمرتك بعنايةٍ فائقة، والآن أنا سأموت، فهل تتبعينني وتنقذينني من الوحدة؟ أجابت الزوجة: مستحيل! غير ممكن، ولا فائدة من المحاولة. ومشت بعيداً عنه، دون أن تضيف أيّ كلمةٍ أخرى. قطعت إجابتها قلب التاجر المسكين بسكينٍ حادّة، فسأل التاجر الحزين زوجته الثالثة: أنا أحببتك كثيراً طول حياتي، والآن أنا في طريقي إلى الموت، فهل تتبعينني

وتحافظين على مصاحبتي؟ «لا» هكذا أجابت الزوجة الثالثة، ثم أردفت قائلة: الحياة هنا حلوة؛ سأتزوج رجلاً آخر، بعد موتك. غاص قلب التاجر في الحزن عند سماعه هذه الإجابة، وكاد يجمد من البرودة التي سرت في أوصاله، ثم سأل الزوجة الثانية: أنا محتاجٌ إليك من أجل المعونة، وأنت أعتنني وساعدتني دائماً، والآن أنا أحتاج إلى معونتك مرةً أخرى، فهل تتبعينني عندما أموت، وتحافظين عليّ؟ فأجابته قائلة: أنا آسفة، هذه المرة لن أقدر على مساعدتك. هكذا كانت إجابة الزوجة الثانية، ثم أردفت قائلة: أقصى ما أستطيع أن أقدّمه لك هو أن أشيّعك حتى القبر. انقضّت عليه إجابتها كالصاعقة، حتى أنها عصفت به تماماً... عندئذٍ جاءه صوتٌ يقول له: أنا سأتبعك يا حبيبي، وسأغادر الأرض معك، بغض النظر عن المكان الذي ستذهب إليه، وسأكون معك إلى الأبد. نظر الزوج حوله يبحث عن مصدر الصوت، فإذا به يرى زوجته الأولى التي كانت قد نحلت تماماً، كما لو كانت تعاني من المجاعة وسوء التغذية، فقال التاجر وهو ممتلئٌ حزناً ولوعة: كان عليّ أن أعتني بك أفضل مما فعلت، حين كنت أستطيع.

كلنا لنا أربع زوجات: الزوجة الرابعة هي أجسادنا التي معها سرقنا الوقت والجهد والمال عن الاهتمام بها، وجعل مظهرها جميلاً، وعند موتنا فإنها ستتركنا. الزوجة الثالثة: هي ممتلكاتنا وأموالنا ومنزلتنا التي عند موتنا نتركها فتذهب للآخرين. الزوجة الثانية: هي عائلاتنا وأصدقاؤنا، مهما كانوا قريبين جداً منا ونحن أحياء، فإنّ أقصى ما يستطيعونه هو أن يرافقونا حتى القبر. أما الزوجة الأولى فهي في الحقيقة حياتنا الروحية التي غالباً ما نهملها ونحن نهتم بالماديات والثروة والأمور الأخرى ونسعى وراءها، لكنها في الحقيقة الوحيدة التي تتبعنا حيثما ذهبنا.

ما هي الحكمة؟

للبدء بهذه الخطوة، علينا أولاً تعريف الحكمة. من خلال البحث وجدت تعريفاتٍ عدة لها، الأول: يعني في اللغة العلم والعمل، فلا يكفي أن تعلم لتكون حكيماً، بل يجب أن تعمل بما عرفت من علم، لذلك قيل عن الحكمة: إنها العلم بحقائق الأمور أو الأشياء على ما هي عليه، والعمل بمقتضى هذا العلم؛ فالحكمة ليست مجرّد معرفة الحق أو الحقيقة، بل تشمل كلاً من العلم والعمل بهذا العلم، فبذلك يكون لفظ «حكيم» دالاً على من يكون قوله مقروناً بعمله حقاً. والحكيم لا يخرج عن كونه إنساناً، والإنسان ناقصٌ بطبيعته، لذلك قيل أيضاً عن الحكمة أنها يستفاد منها ما هو حقّ في الشيء نفسه، وذلك حسب طاقة الإنسان.

أما الثاني: فيقول «هال إيربان» في كتابه «تغيير حياتك»: من الصعب تعريف الحكمة، وذلك لتعدّد جوانبها، فهي ليست صفةً متفردة، بل مجموعة من الصفات المتصلة بمنظور المرء تجاه العالم وتعامله معه. ويمكن التعبير عن الحكمة بطرقٍ عدّة، إلا أنّ أهمّها هي الشخصية المثالية؛ والحكيم لا بد أن يتصّف بذلك. ومع عدم وجود قائمة محدّدة لخصال شخصية الحكيم، إلا أنني أقدّم هنا عشراً منها، وجدت اتفاقاً حولها:

1 ـ الحكيم لا ينقطع عن طلب العلم طيلة حياته.

2 ـ الحكيم يعلّم غيره.

3 ـ الحكيم يحافظ على اتزانه.

4 ـ الحكيم يتحلّى بالصدق.

5 ـ الحكيم يبدي الوقار.

6 ـ الحكيم يبني توجهاً عقلياً جيداً.

7 ـ للحكيم غايةٌ من الحياة.

8 ـ الحكيم يعمل بكل جهد.

9 ـ الحكيم يبني علاقاتٍ قوية.

10 ـ الحكيم يبدي الفطنة السليمة.

كما قال عنها الفيلسوف الألماني «إيمانويل كانت»، إنها إدراك الطريق الذي يوصل إلى السعادة، واختياره. في موقع «ويكيبيديا»، قيل عن الحكمة أنها عصارة التجارب الحياتية، وإفرازٌ للحوادث والنوازل، وإلهامٌ بعد تفكير وتدبر للأمور. والحكمة هي نتيجة قناعةٍ راسخة. والحكمة نظرٌ في المآل واستخلاصٌ للعافية، بعد استشرافٍ للمستقبل ومعرفة للمقصد.

بينما قال عنها علي بن أبي طالب، رضي الله عنه: «إنّ الحكمة هي ضالة المؤمن، فخذوا الحكمة ولو من أهل النفاق». أما تعريفها عند السيد المسيح: «إن الحكمة هي نور كل قلب»... وعنها قال أفلاطون: الفضائل الأربع هي الحكمة والعدالة والشجاعة والاعتدال.

قال «هيجل»: الحكمة هي أعلى المراتب التي يمكن أن يتوصّل إليها الإنسان. فبعد أن تكتمل المعرفة ويصل التاريخ إلى قمّته، تحصل الحكمة، وبالتالي فالحكيم أعلى شأناً من الفيلسوف، والحكمة هي المرحلة التالية والأخيرة بعد الفلسفة. إنها ذروة الذرى وغاية الغايات، وهنيئاً لمن يتوصل إلى الحكمة والرزانة.

الآن وصلت إلى المرحلة والخطوة الأهم، والتي تتوّج بها تغييرك لنفسك وتأثيرك على من حولك. هل أنت جاهز؟ لنبدأ..

رسالتك... علمك

إذا أردت التحرّك من مكانٍ إلى آخر، حيث تستطيع تحقيق ما تريده، وضمن معاييرك التي تحدّدها، ووصلت إلى مفترق طرق له تشعبات عديدة... كيف تستطيع أن تقرّر أيّ طريقٍ تسلك؟ من دون خارطة تملكها لترشدك بالضبط أياً من الطرق تعتمد، لن يكون بإمكانك الاستمرار... هذه الخارطة تحدّد لك مواقع الجبال والهضاب والأماكن الخطرة، وجداول المياه والأماكن التي تحتاج فيها للاستراحة... من دونها ستضلّ طريقك، ولن تستطيع الاستمرار، أو أنك ستأخذ الطريق الخطأ وتضيع في أماكن لن تقدّم لك الراحة... لذلك عليك حمل واستخدام هذه الخارطة طوال رحلتك في هذه الحياة... هذه الخارطة هي الدستور الذي يعطيك التوجه الصحيح نحو وجهتك في كلّ خطوةٍ تخطوها في رحلة حياتك، ويقال عنه الرسالة.

قصة «ستيف جوبز» عن الموت التي ألقاها خلال حفل تخرج..

يقول «ستيف جوبز»: عندما كان عمري 17 عاماً، قرأت مقولةً مفادها «عش كلّ يوم كأنه آخر يوم في حياتك، فأحد الأيام سيكون كذلك». لقد أثّر فيّ الأمر، و منذ ذلك الحين، وطيلة 33 عاماً الماضية، أنظر كل صباح إلى المرآة وأسأل نفسي «إذا كان اليوم هو آخر يوم في حياتي، فهل سأقوم بما أنا مقدم عليه؟» إذا بقي جوابي «لا لأيامٍ متتالية، فهذا يعني أن عليّ أن أغيّر شيئاً ما».

تذكُّر الموت أهمّ وسيلةٍ أعتمد عليها أثناء اتخاذي القرارات المهمة. فتقريباً كل شيء ـ كل التوقعات الخارجية، كل الفخر، كل الخوف من الإحراج أو الفشل ـ كل هذه الأشياء تتلاشى أمام الموت، وتبقى الأشياء المهمّة فقط.

تذكُّر الموت أفضل طريقة أعرفها لتجنّب التفكير بالخسارة. فأنت أساساً لا تملك شيئاً، وما من سببٍ لعدم اتباعك قلبك.

منذ سنة تقريباً، أظهر التشخيص إصابتي بالسرطان. كانت الصورة التي أجريت الساعة 7.30 صباحاً تُظهر ورماً في البنكرياس. لم أكن أعرف شيئاً عن البنكرياس، وأخبرني الأطباء أنّ هذا النوع من السرطان لا علاج له، ومن المتوقّع ألا أعيش أكثر من ستة أشهر. نصحني أطبائي أن أذهب إلى المنزل وأعيش حياتي، أي ما يسمّيه الأطباء «الاستعداد للموت». هذا يعني أن تخبر أطفالك كلّ ما تعتقد أنه سيحصل خلال أشهر، أن تجهز كل شيء بحيث تكون عائلتك مرتاحة قدر الإمكان، يعني أن تودّع عائلتك.

عشت مع هذا التشخيص طوال اليوم. أجروا لي تنظيراً، حيث أدخلوا مجهراً صغيراً عبر حنجرتي، ليصل إلى معدتي ثم أمعائي، ووضعوا إبرةً في البنكرياس، ليحصلوا على مجموعة خلايا من الورم. لقد كنت فاقداً الوعي، لكن زوجتي أخبرتني أن الطبيب بكى عندما رأى الخلايا تحت المجهر، فقد اتضح أنه سرطانٌ نادر للبنكرياس، يمكن علاجه بعملية جراحية. خضعت للعملية وأصبحت الآن بخير.

لقد واجهت الموت عن قرب، وآمل ألا يكون قريباً هكذا في العقود القادمة. وبما أني نجوت من الموت، أستطيع أن أقول لكم الآن بثقةٍ أكبر، حيث كان الموت مجرّد مفهوم ذهني: لا أحد يريد الموت، حتى من يريدون الذهاب إلى الجنّة. مع أن الموت هو الوجهة التي نتشارك بها جميعاً، ولا أحد ينجو منه، لكنه ينبغي أن يكون. فالموت أفضل اختراع للحياة، وهو عنصر التغيير في الحياة. إنه يمحو القديم ليظهر الجديد. الجديد الآن هو أنتم، ولكن يوماً ما، بعد سنين طويلة، ستصبحون القديم، وستنتهون. عذراً لمأساويتي، لكنها الحقيقة.

وقتكم محدود، فلا تضيّعوه بالعيش كالآخرين. لا تسجنوا أنفسكم بأفكار الآخرين، وهي العيش بنتائج تفكير الآخرين. لا تجعلوا ضجيج آراء الآخرين يطغى على صوتكم الداخلي. والأهم من ذلك، أن تمتلكوا الشجاعة لتتبعوا قلوبكم وأحاسيسكم، لأنها تعرف ما تصبون إليه، وكل شيء غير هذا ثانوي.

عندما كنت صغيراً، كانت مجلة رائعة اسمها « (كتالوج كل الأرض – **The Whole Earth Catalog**)»، بمثابة أحد الكتب المقدّسة لأبناء جيلي، قام بتأليفها رجلٌ يدعى «ستيوارت براند» في «مينلو بارك»، فأحياها بلمسته الشعرية. كان ذلك في أواخر الستينيات، قبل منشورات الكمبيوترات الشخصية والمكتبية، لذا كان الكتالوج مصنوعاً بواسطة الطابعات والمقصات والكاميرات، وكان كموقع «جوجل» بنسخةٍ قديمة، قبل ظهور «جوجل» بـ 35 سنة. لقد كان مطبوعةً مثالية مفعمة بأدواتٍ أنيقة وأفكار عظيمة.

نشر «ستيوارت» وفريقه طبعات عدة من مشروعه، وعندما انتهوا من وضع الطبعة الأخيرة، في منتصف التسعينيات، وكنت أنا في مثل عمركم، وضعوا على الغلاف الخلفي صورة طريق ريفي عند طلوع الشمس، كطريقٍ ترغب بالسير فيه، أثناء مغامراتك، وكتبوا تحت الصورة عبارة «ابقَ جائعاً ابقَ غبياً»! وتمنيت ذلك لنفسي. والآن بما أنكم تخرّجتم لتبدؤوا حياةً جديدة، أتمنى لكم ذلك: «ابقَوا جياعاً ابقَوا أغبياء»!

لماذا رسالتك الشخصية مهمة؟

تقول حكمةٌ: «الذين يحملون في نفوسهم شرارة المعرفة، وحنيناً كبيراً إلى رفض الحياة الروتينية، هم دائماً الذين يرسمون للحياة مستواها الجميل،

بالرغم مما يلاقونه من تعب». نحن كبشر لدينا أهدافٌ وغايات للقيام بما نقوم به، وقيمٌ تقودنا خلال الحياة، إنما لتشكيل هذه الأدوات وتحويلها إلى كتاباتٍ ملموسة، نحتاج إلى تحقيق العديد من الأشياء. فالرسالة تعبيرٌ وإعلان وتصريح عن من أنت، وعن ماذا تدافع، وماذا تريد أن تترك في هذا العالم. هي نداءٌ واعٍ للعمل، فهي تساعدك في تأمين الوعي لمستقبلك، وفهم محفّزاتك.

يقول «ستيفن كوفي» في كتابه «العادات السبع للأشخاص الأكثر فاعلية»: «وما أن تشعر برسالتك في الحياة، حتى تمتلك جوهر المبادرة. إنك تمتلك الرؤيا والقيم التي توجّه حياتك. إنك تمتلك الاتجاه الأساسي الذي تضع وفقه أهدافك الطويلة الأجل والقصيرة الأجل. إنك تمتلك في يدك القوة، دستورك المكتوب القائم على أساسٍ من المبادئ الصحيحة، والتي يمكن بناءً عليها قياس كلّ قرارٍ يتعلق بالاستغلال الأمثل لوقتك وطاقتك ومواهبك قياساً فعالاً».

تأثير رسالتك

من أجمل الأحاسيس، الشعور من داخلك بأنك قمت بالعمل الصحيح، حتى ولو عاداك العالم أجمع، وبالتالي فإنّ رسالتك ستساعدك على التوجه في هذا العالم، ومن دونها لا تستطيع التحرّك نحو إظهار أهدافك. تخيّل الفرق بين المصباح الكهربائي وأشعة الليزر. المصباح الكهربائي لديه كميةٌ بسيطة من الطاقة، ويعطي إضاءة توسيعية، بينما الليزر واضح وطاقته مستدامة. مع عقلية التركيز على اهتماماتك، سيصبح من السهل وضع استراتيجيةٍ خلاقة. وكما تقول الحكمة «إذا فشلت في التخطيط، فأنت تخطط للفشل». من خلال الرسالة، فإنّك:

1 ـ تندمج مع من أنت.

2 ـ تؤمّن التركيز على ما تريده.
3 ـ تبسّط عملية اتخاذ أيّ قرار.
4 ـ تتحمّل مسؤولية قراراتك وأفعالك.

يقول «هال إيربان» في كتابه «قراراتٌ تغيّر حياتك»: قد تكون توصلت بالفعل إلى رسالتك أو غايتك في الحياة. وفي تلك الحالة، تكون قد فهمت القدر من المعنى الذي يمكن أن تصبغ به حياتك. كما أنّ قراءة هذا القسم ستعزّز ما تعرف بالفعل. وهنا أحثك على أن تبحث عن فرص مساعدة الآخرين، كي يصلوا إلى حقيقة رسالتهم في هذه الحياة؛ وهذا قد يمثّل أهم إسهاماتك في حياتك وحياة الآخرين.

كيف تكتب رسالتك؟

أودّ الطلب منك الجلوس في مكانٍ هادئ، والتركيز العميق في الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ماذا تريد حقاً أن تكون في حياتك؟ ....
- ما أعظم نقاط قوّتك؟ ....
- كيف تريد أن يتذكّرك الآخرون؟ ....
- من هو الشخص الذي أثّر في شخصيتك؟ ....
- ما هي لحظاتك السعيدة في حياتك؟ ....
- لو كان لديك الوقت والموارد المطلوبة، ماذا تفعل بها؟ ....
- ما هي أهمّ ثلاثة أو أربعة أشياء بالنسبة إليك؟ ....
- كيف يمكنك أن تساهم في هذا العالم؟ ....

لأنّ كل فـردٍ منـا مميّـزٌ وفريـد، فـإنّ الرسـالة سـتعرض هـذا التميّـز فـي كلٍّ مـن المضمـون والشـكل. الرسـالة الفعالـة يمكـن أن تتألـف مـن كلمـاتٍ عديـدة، أو صفحـاتٍ عـدة، يمكـن أن تُنظـم كقصيـدةٍ شـعرية، أو تُوضـع كلحـنٍ موسـيقي، أو تُرسم كلوحـةٍ فنيـة وتُكتب للأفـراد والعائـلات. لتكتب رسـالةً قويـة وفعالـة، يجب أن تكـون وثيقـةً حيّـة. يجـب أن تتأمـل بهـا، تتذكرهـا، تراجعهـا وتحدّثهـا وتكتبهـا فـي قلبـك وعقلـك. قـد تجـد المواصفـات التاليـة التـي ستسـاعدك فـي كتابـة رسـالتك، أو فـي تقييـم رسـالةٍ قمـت بكتابتهـا:

1 ـ يجـب أن تقـدّم أفضـل الموجـود فـي داخلـك. التواصـل الصلـب مـع حياتـك الداخليـة العميقـة.

2 ـ يجـب أن تشـبع الهبـات العظيمـة المتميـزة داخلـك. التعبيـر عـن القـدرات المميّـزة التـي ستسـاهم مـن خلالهـا.

3 ـ يجـب أن تـدلّ وتدمـج الأساسـيات الأربعـة لحاجاتـك الإنسـانية وقدراتـك، وهـي الاجتماعيـة والعاطفيـة والعقليـة والروحيـة.

4 ـ يجـب أن تتعامـل مـع جميـع الأدوار الكبيـرة فـي حياتـك، وأن تقيـم توازنـاً طـوال حياتـك الشـخصية والعائليـة والعمليـة والاجتماعيـة التـي تريـد ملأهـا.

5 ـ يجـب أن تكتـب لإلهامـك، وليـس لإثـارة إعجـاب أيّ شـخص آخـر، وأن تتواصـل مـع نفسـك لتلهمـك فـي معظـم المسـتويات الأساسـية.



تطوير رسالتك

ـ اكتب الأشياء الأكثر أهميةً بالنسبة إليك... ما مدى فاعليتك في الحفاظ على هذه الأشياء أولاً في حياتك؟ ولماذا؟

....

ـ إذا كنت ستقوم بشيءٍ واحد في حياتك، سيكون له تأثيرٌ إيجابي، فماذا سيكون هذا الشيء؟

....

ـ إذا كنت ستقوم بشيءٍ واحد في حياتك الشخصية، يكون له تأثيرٌ إيجابي جيّد، فماذا سيكون هذا الشيء؟

....

ـ من هم الأشخاص الأكثر تأثيراً في حياتك؟

....

ـ ما هي المواصفات البارزة أو السمات التي تعجبك في هؤلاء الأشخاص؟

....

ـ ما هي الميزات التي تقدّرها والتي ستوردها في رسالة حياتك؟

....

الآن تخيّل حياتك في عمر 86 سنة، وأصدقاؤك ومحبّوك حولك. شخصٌ وراء شخص سيقفون ويقولون شيئاً بحقك. هؤلاء الأشخاص سيعرضون الأدوار التي تعيشها الآن (الأولاد ـ الأصدقاء ـ الأحبّة ـ الزملاء) تصوّرها في عقلك، وأجب عن الأسئلة التالية:

ـ ماذا سيقول كلّ شخص عنك؟ ....

ـ ما هو الشيء المختلف التي صنعته في حياتهم؟ ....

ـ ما هي الصفات والمميزات التي سيتذكّرونك بها؟ ....

- ما هي مساهماتك البارزة التي سيتذكّرونها؟ ....
- ما هي أسعد لحظات حياتك معهم؟ ....
- ما هي الأعمال الأكثر قيمةً في حياتك الشخصية؟ ....
- ما هي الأعمال الأكثر قيمةً في حياتك العملية؟ ....
- ما هي المواهب والقدرات التي تمتلكها؟ ....
- كيف ساهمت في هذا العالم؟ ....

الآن... وقد كتبت سطور رسالتك في الحياة، ما هي احتمالات تغييرها في الاتجاه الذي تريده؟ هل أصبحت جاهزاً لتطبيقها على أرض الواقع؟ كيف ستطبّقها؟ كيف سيكون تأثيرها؟ هذه حياتك... لو أنك كتبت رسالتك برؤيتك وكلماتك وأحاسيسك، ما المخاطر المحتملة التي يمكن أن تواجهها، وكيف ستكون استجابتك تجاهها؟ كيف يمكنك أن تنقل هذه التجربة الجديدة إلى الأشخاص من حولك؟ كيف ستطوّرها نحو ما تريده في المستقبل، حيث ستكون بقية حياتك؟ في الحياة مَن سيتحداك القيام بها، وبالتالي كيف ستحميها لتساعدك على الانطلاق نحو المستقبل؟ ما أودّ قوله لك هو أنّ أفضل شيءٍ في حياتك أن تجد الشخص الذي يعرف كل عيوبك ويراك رائعاً، رغم كل شيء، قم ودافع عن معتقداتك، حتى لو بقيت وحيداً ، فإذا لم تحبّ شيئاً، قم بتغييره، وإذا لم تستطع تغييره، غيّر طريقة تفكيرك نحوه؛ فأكثر أنواع التغيير ألماً هي تلك التي لا تستطيع أن تعبّر عنها بالكلمات، وتأكد أنّ البكاء لا يعني الضعف، بل هو دليلٌ على إرادتك في الحياة، وسيمضي عليك وقتٌ قبل أن تعلم أنّ الغرق ليس الوقوع في الماء، و إنما البقاء في القاع، ولكن- بالرغم من كل ذلك- عندما تجعل شخصاً يبتسم، فإنك تغيّر العالم؛ قد لا يكون العالم بأسره، بل عالمه هو، فابدأ من الآن، حتى ولو بشيءٍ صغير... في الحياة يوجد من هو أجمل منك وأذكى منك وأصغر منك، ولكن لن يوجد أحدٌ مثلك أنت... أبداً.

لا تدع الزمن يسرق منك ملكة الاختيار

1 ــ كيف يمكنك وصف نفسك، بكلمةٍ واحدة؟

2 ــ ما هو الفرق بين العيش والوجود في هذا العالم؟

3 ــ لو كان عليك أن تعلّم أحدهم شيئاً واحداً، ما الذي ستعلّمه إياه؟

4 ــ ما الذي تريده لحياتك؟

5 ــ لو طلبت أمنيةً واحدة، فماذا ستكون؟

6 ــ ما الذي قمت به وأشعرك بالفخر عند تحقيقه؟

7 ــ ما هي أعظم نقاط قوّتك ونقاط ضعفك؟

8 ــ من هو أكثر شخص أثّرت به؟

9 ــ ما الذي يجعلك مميزاً؟

10 ــ صف سنوات حياتك الخمس القادمة وخططك، بجملةٍ واحدة؟

بصمتك... عملك

ما هو الأثر الذي تريد تركه خلفك... في علاقاتك وإنجازاتك... في حياة الآخرين... عندما أنظر إلى بعض الذين مرّوا في حياتي وغادروها دون ترك إرثٍ خلفهم، أو ذكرى تتحدّث عن إنجازاتهم... بل تجارب فاشلة وإحباطات وهزائم وتذمّر و... و... و... أسال نفسي لماذا لم يتركوا بصمتهم الشخصية في هذا العالم؟



عندما أناقشهم، أسمع منهم كلمات الأسى والألم تجاه حياتهم التي مضت دون أن يحققوا فيها هدفاً أو حلماً أو طموحاً... سألت أحد الأشخاص، وكان عمره 83 عاماً: أيّ عنوان يمكنك أن تضع لحياتك؟ فأجابني وهو ينظر نحو الأسفل: «كما جئت إلى هذه الدنيا... سأغادرها... لا شيء»، فأجبته: هل هذا ما أردته لحياتك؟... لم يستطع إجابتي، وأحسست بغصّة وألم في نبرات كلماته... تركته وابتعدت عنه، وأنا أعلم أنّه كان يحدّث نفسه حول حياته التي مرّت من دون ترك أيّ شيء فيها.

كم من الأشخاص رأيناهم يموتون في عمر 25 عاماً، ومنهم من عمّر إلى الـ 60 أو 70 أو حتى 80... لكنهم عاشوا عمرهم دون ترك بصمتهم الشخصية، أو أثر لحياتهم أو حياة من حولهم... ألهذا نحن موجودون في هذا العالم؟

كنت دائم التساؤل لماذا جئت إلى هذا العالم، وما واجبي فيه؟ ما الذي يجب أن أقوم به من أعمال؟ أدركت في النهاية أنني إنسان لم آتِ إلى هذه الحياة حتى أُهزم في هذه الحياة... تعلّمت من تجاربي الكثيرة أنني لم أفشل أبداً، إنما كنت في حالة تعلّم دائم.. طبعاً دخلت في مطبّات وعوائق كثيرة، تعاملت معها واستطعت تجاوزها... لكن السؤال الذي ظلّ يراود عقلي كان: ماذا تريد أن تترك؟.. ما نوع العمل الذي يمكن أن يحدث فرقاً في هذا العالم؟

الآن... ماذا عنك أنت؟ ما تأثيرك الشخصي؟ ما هي بصمتك التي ستتركها؟ هل هي نجاحات أم فشل؟ هل ستترك إخفاقاً وتذمّراً ولوماً، أم تفوّقاً، ومسؤولية ووعياً؟

بصمة عملك في هذه الحياة مهمّة، ومرتبطة كثيراً برسالتك، وكلٌّ منهما تغذي الأخرى.. فرسالتك التي تُعدّ خارطة رحلتك في هذه الحياة، تعطيك

الإرشـادات والتوجهـات لـكل خطـوة تخطوهـا، ليتـرك عملـك أثـراً وبصمـة، تمامـاً كأنـك تسـير علـى الشـاطئ وتتـرك أثـراً مـن قدميـك علـى الرمـال. الآن، لـو قُـدّر لـك أن تكتـب علـى شـاهدة قبـرك عـن البصمـة الشـخصية التـي تركتهـا فـي هـذا العالـم، مـاذا سـتكتب؟ كـم مـن أنـاسٍ مدفونـون فـي المقابـر، دفنـت معهـم أحلامهـم.. أهدافهـم... طموحاتهـم.. أفكارهـم.. كـم مـن شعـرٍ لـم يُقـرأ.. مـن قصـصٍ لـم تُنشـر.. فهـل سـتكون بصمتـك الشـخصية مدفونـة معـك أيضـاً؟

نهضـت «سـالي» حالمـا خـرج الجـرّاح مـن غرفـة العمليـات وسـألته «كيـف حـال طفلـي ؟ هـل سيتحسـن ؟ متـى أسـتطيع رؤيتـه؟»،

قـال الطبيـب: يؤسـفني أن أخبـرك أن طفلـك لـم ينـجُ ، لقـد قمنـا بمـا فـي وسـعنا.. قالـت سـالي « لمـاذا يصـاب الأطفـال بالسـرطان؟ لمـاذا لـم تسـاعدوه كمـا ينبغـي؟... وأجهشـت بالبكاء.

سـألها الطبيـب «هـل تريديـن أن تبقـي مـع ابنـك بمفـردك، قبـل أن يتـم نقلـه إلـى الجامعـة؟ وافقـت «سـالي» علـى ذلـك. وأردف الطبيـب قائـلاً: سـتأتي ممرضـة خـلال دقائـق. طلبـت «سـالي» مـن الممرضـة أن تبقـى بجوارهـا، أثنـاء توديعهـا ابنهـا. اقتربـت مـن سـريره لتشـاهد ابتسـامته الخفيفـة علـى شـفتيه، ولتطبـع قبلـةً حزينـة علـى جبينـه وهـي تبكـي. بـدأت بالنظـر إليـه، ثـم رفعـت يدهـا ومـرّرت أصابعهـا عبـر شـعره الأحمـر الكثيـف الأجعـد... سـألتها الممرضـة: هـل تحبيـن أخـذ خصـلات مـن شـعره؟

« أومـأت «سـالي» برأسـها موافقـةً، فقصّـت الممرضـة خصلـةً وضعتهـا فـي كيـس، وأعطتهـا إياهـا. قالـت الأم: أراد ابنـي أن يتبـرّع بجثتـه للجامعـة، لإجراء دراسـاتٍ عليها،

آملاً في أن تساعد شخصاً آخر .في البداية رفضتُ، لكنه قال لي «أمّي لن أستفيد منها بعد موتي، لكنها قد تساعد طفلاً آخر للبقاء مع أمه يوماً إضافياً... لقد كان لابني قلبٌ من ذهب، دائم التفكير بالآخرين، ويريد مساعدتهم قدر المستطاع.

خرجت «سالي» من «مستشفى الرحمة للأطفال» للمرة الأخيرة، بعدما أمضت معظم الأشهر الستة السابقة فيها. وضعت حقيبة ولدها على مقعد السيارة بجانبها، وذهبت إلى المنزل. كان الطريق إليه صعباً، والأصعب دخولها المنزل الفارغ من ولدها. حملت حقيبته والكيس المحتوي على خصلة شعره، وأخذتهما إلى غرفته. أعادت ترتيب ألعابه وسياراته الصغيرة، تماماً كما كان يضعها، ثم ألقت بنفسها على سريره، وضمّت وسادته وبكت حتى نامت.

استيقظت «سالي» عند منتصف الليل، لتجد بجانبها رسالةً مطوية مكتوباً فيها.

أمّي العزيزة :

أعرف أنك ستشتاقين إليّ، ولكن لا تظنّي أني سأنساك وأتوقف عن حبك، فقط لأني لست إلى جانبك لأقول لك «أحبّك»... سأبقى أحبّك يا أمّي، وسيزداد حبّي لك كلّ يوم.

يوماً ما سنجتمع ثانيةً، وحتى ذلك الحين أريدك أن تتبنّي طفلاً كي لا تبقي وحيدة، وبإمكانه أخذ غرفتي وألعابي ليلعب بها. ولكن إذا قررتِ أن تتبني فتاةً، فلن تحبّ الأشياء ذاتها التي يحبّها الصبيان. ستضطرين لشراء ألعاب بنات لها. لا تحزني من أجلي. المكان هنا جميل، قطفت إحدى الثمرات وتذوّقتها، وهي

لذيذةٌ جداً، لم أذق مثيلاً لها على الأرض. هنا يمكنك طلب أيّ شيء فتحصلين عليه... الجميع هنا سعداء وفرحون. لا أستطيع أن أصف لك المكان، لشدّة جماله، وهو مخصّص للأشخاص الذين عملوا خيراً في حياتهم. نسيت أن أخبرك أني لا أتألم أبداً، فلقد شفيت من السرطان، وأنا مسرور لأني لم أعد أتحمّل المزيد من الألم . بالمناسبة، لا أحد يستطيع أن يرى ما كتبت إلا أنت. الجميع سيراها ورقةً فارغة. أليس هذا رائعاً؟ لا أريدك أن تبقي حزينة لأجلي، فأنا سعيد في هذا المكان، وأنت تريدين سعادتي، أليس كذلك؟

التوقيع ابنك الإنسان

ماذا تعني بصمتك الشخصية؟

ترك بصمتك الشخصية يعني وضع انطباعٍ خاص بك في هذا العالم، للأجيال القادمة. بصمتك تظهر بما تقوم به في حياتك، لتبقى في عقول الناس طويلاً، وهي ما تتركه للأجيال في المستقبل، كي يحصلوا على إلهامٍ منها، وتشكيل أقدارهم، وفي النهاية ترك بصمتهم الشخصية في هذه الحياة. البصمة الشخصية لا تُعرّف بعدد السنوات التي عشتها، وإنما بالحياة التي عشتها في تلك السنوات. مفهوم البصمة الشخصية يُعتبر أداةً قوية لجميع الأعمار، وحافزاً لتغيير المجتمع، وهي تتعلّق بالحياة والتعلّم من الماضي، والعيش في الحاضر وبناء المستقبل.

أين تعتقد المكان الأفضل لزراعة شجرة صغيرة؟ الواضح أنّ الجواب سيكون «في غابةٍ قديمة، أو في حقلٍ مفتوح»؟ يخبرنا علماء البيئة أنّ الشجرة الشابة تنمو بشكلٍ أفضل عندما تكون مزروعةً في مساحةٍ مليئة بالأشجار القديمة. السبب في ذلك أنّ جذور الشجرة الفتية قادرةٌ على اتباع المسارات

التي شكلتها الأشجار القديمة، وبالتالي تغرس نفسها فيها بصورةٍ أعمق. مع مرور الوقت، تساعد جذور الأشجار بعضها، وتكوّن عقداً جذرية ومؤسسة كاملة مخبأة تحت الأرض، وبهذه الطريقة تشارك الأشجار القوية مصادرها مع الأشجار الأضعف، وبالتالي تصبح الغابة كلها أكثر جمالاً وصحة.

كذلك بصمتك الشخصية، تعني ارتباطك بحاجة أولئك الذين كانوا قبلك، ومن سيأتون بعدك. بصمتك الشخصية أمرٌ أساسي، وهي التي تجعلك إنساناً بحق، حيث بيّنت البحوث أنه ـ من دون العمل على تكوين البصمة الشخصية ـ يفقد الناس معنى الحياة.

بصمتك الشخصية تقدّم لمحةً عن علاقاتك الإنسانية، وكيفية بناء مجتمعٍ قويّ يغذّي الروح البشرية. قد تذكّرك فكرة البصمة الشخصية بالموت، لكنها لا تتعلّق بالموت. أن تتذكر الموت شيءٌ جيّد، لأنّ الموت يعلّمك الحياة، ويعطيك وجهة نظر عمّا هو مهم، لكنّ بصمتك الشخصية تتعلّق بالحياة والعيش، وتساعدك في تحديد نوع الحياة التي تريد أن تعيشها، وطبيعة العالم الذي تريد العيش فيه.

عندما تبدأ التفكير ببصمتك الشخصية، ستأخذ مفاهيمها من مخزون ممتلكاتك وإنجازاتك، وحتى إحباطاتك. تأخذ هذا المخزون الذي تعلّمت منه، وما قمت به في الماضي، وما تقوم به الآن، وما تتمنّى القيام به، وهي التجارب والقيم التي أعطت حياتك شكلها ومعناها.

لن تصبح «ألبرت آينشتاين»، ولن يكتب اسمك وإنجازاتك في سجلات التاريخ، ولن يتذكّرها الجميع إلى الأبد، لكنّ هذا لا يقلّل من حاجتك إلى

خلق بعض المعنى في حياتك، وترك فكرةٍ يعيش فيها من سيأتي بعدك، تذكّرهم بك بأيّ طريقةٍ من الطرق.

بصمتك الشخصية يمكن أن تأخذ أشكالاً عدة، كأن تتركها في الأطفال والأحفاد، أو في العمل، أو في فكرة كتاب أو مجتمع، فمن الطبيعي أنك تريد أن تعرف كيف سيتذكّرك العالم بعد مغادرتك إياه.

بصمتك الشخصية هي مشروعٌ لمساعدتك على القيام بأفضل ما لديك، وهي حاجةٌ إنسانية وجزءٌ من أنانيتك البشرية. فأن تعيش وتترك شيئاً ما خلفك يعيش إلى الأبد، تبدو فكرةً جذّابة. كذلك تريد أن تشعر أنّ لك أهميتك في بحر الإنسانية، فعندما تتواصل مع أولئك الأشخاص في بداية حياتهم، فإنّك تكمل دائرة الحياة، وتعيش بعضاً من خبراتك وأفكارك وقيمك ومُثلك الشخصية في عقول وقلوب الآخرين، وإلا ما نفع كلّ هذا، ما لم تترك بصمةً إيجابية!؟

ما الذي تعنيه البصمة الشخصية بالنسبة إلى الأطفال والناضجين؟

يرتبط العالم بالقصص والتقاليد والذكريات والآمال والأحلام. يرتبط ببصمات أولئك الذي جاؤوا قبلك، وبصماتك التي ستمرّرها للذين سيأتون بعدك، وبالتالي فإنّ يصمتك تعني للأطفال التعلّم من الماضي، والفصل بين الأشخاص الخالدين والعابرين. لدى الأطفال شعورٌ بالأمان والاستمرارية، يأتي من معرفة أنْ ثمة ناضجون يعتنون بهم، حيث يدركون أننا جميعاً نواجه خيارات في حياتنا، بعضها صعب أحياناً، تساعدنا في الاستعداد لكلّ ما سيأتي، فتعليمهم عن الحياة ونهايتها يساعدهم في التأسيس لقيمهم وأولوياتهم. فبدلاً من الشرح لهم بشكلٍ مباشر، أخبرهم قصصاً عن حياتك وخياراتك، وكيف تتخذ قراراتك، فبهذه الطريقة تجعل الأطفال يتعلّمون منك وعنك.

بالنسبة إلى الأشخاص الناضجين، تعني بصمتك الشخصية لهم الأمل بالمستقبل، والتطوّر وتمرير جزء الخلود من نفسك، وتذكّر أولوياتك، والقيام بخيارات الحياة بناءً عليها، والتي تشكّل لك معنىً شخصياً وهدفاً. تساعد بصمتك الشخصية الأطفال والناضجين على العيش بشكلٍ كامل في الحاضر، وإدراك أنّهم جزءٌ من مجتمعٍ كبير، مجتمع يحبّ أن يتذكّر تاريخ الأشخاص الذين تركوا بصماتهم الشخصية فيه، لبناء المستقبل والعثور على الحكمة، من خلال ربط الأفعال وردود الأفعال في التعامل مع مشاكل الحياة المعقدة.



يقول «ستيفن كوفي» في كتابه «العادات السبع للأشخاص الأكثر فاعلية»: «تخيّل نفسك ذاهباً إلى جنازة شخصٍ تحبّه، وتصوّر نفسك تقود سيارتك متجهاً إلى دار الجنازة، حيث تركن سيارتك وتترجل منها. وبينما أنت في طريقك إلى الداخل، تلاحظ وجود أكاليل زهور، وتمرّ بك وجوه الأهل والأصدقاء، وتشعر أنهم يشاركونك من أعماق قلوبهم لوعة فراق هذا الشخص، ومتعة معرفته».

وبينما تسير إلى الحجرة الأمامية، لتلقي النظرة الأخيرة على الفقيد، تكتشف أنك تقف وجهاً لوجه أمام نفسك. إنها جنازتك التي ستكون بعد ثلاثة أيام من الآن. لقد اجتمع الناس لتكريمك، وللتعبير عن مشاعر حبّهم وتقديرهم لك. وها أنت تجلس في حفل تأبينك، وتنظر إلى برنامج الجنازة في يدك. سوف يكون فيه أربعة متحدّثين: الأول أحد أفراد أسرتك، وقد جاء أقرباؤك من الدرجة الأولى من جميع أنحاء البلاد، وكذلك أفراد العائلة الآخرين، الأبناء والإخوة والأخوات وأبناء الإخوة والأخوات والعمّات والأعمام وأبناء الأعمام لحضور التأبين... والمتحدث الثاني هو أحد أصدقائك الذي يمكنه إلقاء الضوء على شخصك؛ أما المتحدث الثالث فهو أحد زملاء العمل، والرابع من الجيران أو الجمعية الخيرية التي أنت عضو فيها.

والآن فكّر بعمق: ما الذي تودّ أن يقوله كلّ واحدٍ من هؤلاء عنك وعن حياتك؟ كيف تريد منهم وصفك، كزوج أو زوجة أو أب أو أمّ؟ كيف تريد منهم وصفك كابنٍ أو ابنة عم؟ كصديق؟ كزميل عمل؟

ما هي الشخصية التي تودّ أن يراك فيها الجميع؟ ما هي إسهاماتك وإنجازاتك التي تودّ أن يتذكّروها؟ انظر بدقّة إلى الناس المحيطين بك. ما هو الفرق الذي تودّ أن تحدثه في حياتهم؟

كيف تترك بصمتك الشخصية؟

عندما تخطّط لترك بصمتك الشخصية، فهذا يعني أنك ستترك أعمالاً لما بعد مماتك، وبالتالي تحتاج إلى التخطيط لهذا، حول الأشخاص من حولك، وكيف تصنع الفرق في هذا العالم:

1 ـ من أو ماذا تريد التأثير به؟ هذا يصف المجتمع الذي تريد التأثير فيه، ويمكن أن يكون أطفال العائلة، الزبائن، المستخدمون، التابعون، القارئون، المشاهدون، يمكنك مساعدتهم حقاً. كن محدّداً قدر المستطاع.

2 ـ كيف تريد أن تغرس التغيير؟ ما الذي ستفعله لغرس التغيير وصنع الفارق؟ على سبيل المثال: ربما تريد التأثير في أطفالك، وإرسالهم إلى الجامعات. ربما تريد البدء بعملٍ خاص بك، أو العمل في منظمة تؤثر في المئات أو الآلاف من الأشخاص. ضع لائحةً بذلك.

3 ـ ما الذي ستفعله أو تشكّله، والذي سيصمد طوال حياتك. ربما تريد البدء بخطة توفير بعيدة المدى لجامعات أطفالك. ربما تريد أن تؤلّف كتاباً أو تبدأ بعمل. ما ستضعه هنا يجب أن يكون مستمراً لما بعد مماتك. مالياً، ربما تضمن بعض المواد مثل: تأمين الحياة، الأدوات، المعلومات، وربما تريد تصوير فيديو أو كتابة أغنية.

4 ـ ماذا ستكون النتائج؟ هنا ستبدأ بالاستنتاج، من خططك وأفعالك. فالتأثيرات المختلفة لجهات الاتصال والقيادة والاهتمام يمكن أن تقود إلى نتائج ممتازة. هنا عليك أن تحكم قليلاً.

5 ـ ما هي الخطوات العملية الضرورية لتجعل هذا الحلم حقيقة؟ اكتب بعض النقاط ـ العلامات. فقط علّم الخطوات الأساسية. لا تحتاج لأن تكون تفصيلياً، وستقوم بها حالما تخطط لأدواتك على المدى القصير. اكتبها مع الأزمنة، أو مع الأحداث.

عندما تكبر في العمر، ستبدأ بترك بصمةٍ شخصية ذات معنىً ودفء للأجيال في المستقبل. بصمتك الشخصية يمكن أن تكون القيم والمهارات التي ستتركها للأجيال القادمة، قصصاً أو هدايا تريد مشاركتها.

تمرين

ـ كيف تريد أن يتذكّرك العالم؟

....

ـ ما هي قيمك العميقة؟ وما هو المهمّ لك؟

....

ـ كيف تريد أن تجعل مجتمعك أو عالمك مكاناً أفضل للعيش فيه؟

....

ـ ما الذي أردت دائماً القيام به لتطوير حياتك؟

....

ـ هل من لوحةٍ أو كتاب أو أغنية تريد مشاركتها مع الآخرين؟

....

ـ كيف يمكنك أن تصنع هديةً تدعم بها الآخرين؟

....

ـ هل تحبّ أن يتمّ تذكّرك في عملٍ تطوعي؟ ما هو؟

....

ـ كيف ستؤثّر أعمالك في الآخرين؟

....

ـ ما الذي تريد أن تساهم به في هذا العالم؟

....



خاتمة

بعد إجابتك عن الأسئلة السابقة، هل سيكون بمقدورك تبنّي تلك الأفكار والعمل بها في حياتك؟ ما التغييرات التي يمكن أن تحدث لك لو أنك قرّرت ترك بصمةٍ مميزة في حياتك وحياة الآخرين والعالم؟ ما هي المخاطر التي يمكن أن تواجهها أثناء العمل على بصمتك؟ ما هي التحديات... هل تنبع منك أم من الآخرين...؟ من خلال تبنّي هذه الفكرة، كيف يمكنك مساعدة الآخرين على اكتشاف بصمتهم في هذه الحياة؟ كيف يمكنك الجمع بين بصمتك ورسالتك، للوصول إلى الحكمة التي تريدها؟

ابحث عن نفسك بنفسك، ولا تسمح لأحد بأن يشقّ طريقك، لأنه طريقك وحدك. قد يمشي الآخرون فيه معك، ولكن لا أحد سيمشيه بالنيابة عنك. لا تأخذ ما ليس لك، فما لا تكسبه أو يُعطى لك ليس ملكك. احترم كلّ الأشياء الموجودة على الأرض. احترم أفكار الآخرين وأمنياتهم وكلماتهم. لا تقاطع أحداً أو تسخر منه أو تقلّده، وامنح الجميع حرية التعبير. لا تتكلّم مع الآخرين بطريقةٍ سيئة، فالطاقة السلبية التي ترسلها إلى العالم ستتضاعف عندما تعود إليك. كلّنا نخطئ، وكلّ الأخطاء تُغتَفر. تفاءل، فالأفكار السيئة تسبّب المرض للفكر والجسد والروح. الأطفال بذور المستقبل، فازرع الحبّ في قلوبهم، واسقِهم الحكمة ودروس الحياة، وعندما يكبرون، افسح لهم المجال لينضجوا، وتجنّب إيذاء قلوب الآخرين، فسُمُّ الأذى سيعود إليك. كن صادقاً دائماً،

فالصدق هو اختبار النوايا في هذا الكون. كن متوازناً فكرياً وروحياً وعاطفياً وجسدياً، فكلها أمورٌ تحتاج لأن تكون قوية نقية وصحية. اهتمّ بجسدك لتقوّي عقلك، وأغنِ روحك لتشفي احتياجاتك العاطفية. تحمّل مسؤولية تصرفاتك، اتخذ قرارات واعية لما ستكون عليه، وكيف ستكون ردود فعلك. احترم حرية الآخرين ومساحتهم الشخصية، وبالأخص تلك المقدّسة والدينية، لأنّ المساس بها ممنوع .كن صادقاً مع نفسك أولاً، لأنك لا تستطيع أن ترعى وتساعد الآخرين ما لم ترعَ نفسك وتساعدها. احترم معتقدات الآخرين ودياناتهم، ولا تفرض معتقداتك على أحد.

لا تدع الزمن يسرق منك ملكة الاختيار

1 ـ ما الذي تحبّ أن يقوله الناس عنك في جنازتك؟

2 ـ إذا استطعت أن تبعث برسالةٍ إلى كل العالم، ما الذي ستقوله في 3 أسطر؟

3 ـ إذا كان اليوم هو آخر يوم في حياتك، ما الذي ستفعله فيه؟

4 ـ ما الذي ستغيّره في حياتك لو علمت أنك لن تموت أبداً؟

5 ـ لو كانت حياتك كلّها فيلماً، ما العنوان الذي يناسبه؟

6 ـ إذا استطعت مشاهدة كل شيء حدث في حياتك حتى الآن، هل ستستمتع به ؟

7 ـ لو استطعت أن تبدأ مجدداً، ما الذي ستفعله بشكلٍ مختلف؟

8 ـ عندما يصبح عمرك 90 عاماً، ما أكثر ما سيعنيك في هذا العالم؟

9 ـ ما هو آخر شيء قمت به، ويستحق تذكّره؟

اجعل لحياتك معنى

الآن وقد انتهيت من قراءة الكتاب، وأخذ العبر من قصصه، والقيام بتمارينه، ومعرفة استخدام الفصول المختلفة منه، وما هي التحديات التي ستواجهها، وكيفية نقلك خبراتك واستخدامك المعلومات؛ أقول لك: إن كلّ ما ورد في هذا الكتاب يمكنك أن تضيف إليه شيئاً من حياتك وخبراتك، بل يمكنك أن تسطّر إضافاتٍ جديدة ملهمة للآخرين.

أطلب منك أولاً: الإيمان بالله، بأنك معجزته على هذه الأرض، ثانياً: أرجو أن تؤمن بنفسك، بأنّك القادر على صنع ما تريده لحياتك، وإعادة تشكيلها، والتعرّف عليها، بالرغم من كلّ الظروف والأحداث والعقبات التي يمكن أن تمرّ بك. ثالثاً: أرجو منك أن تؤمن بالإنسان من حولك، أياً يكن شكله أو صفته أو وضعه، وألا تطلق الأحكام المسبقة عليه وعلى تصرفاته، فأنت لا تعرف ما مرّ به من تجارب صعبة، بل كن القدوة له، فليس من حقك تغييره؛ فالشخص الوحيد الذي تستطيع تغييره في هذا الكون هو أنت.

لن أطيل عليك في النهاية... هذه حياتك، فكن أنت من يقرّر ماذا يحدث لها وفيها، فكلّ شيء يبدأ من عندك أنت، عندما تقرّر مصيرك أنت... ابدأ، فحياتك مستمرّة، وهي مهمّة لك... وأنت مهمّ لها...



المؤلف

* **محمد عصام الدهبي**

- بكالوريوس إدارة أعمال من الجامعة الافتراضية السورية.
- دبلوم تصميم أزياء من مركز المأمون الدولي، دمشق.
- دبلوم إدارة مطاعم من مركز التدريب السياحي والفندقي، دمشق.
- ممارس متقدم في البرمجة اللغوية العصبية من مركز آفاق بلا حدود، دمشق.
- مدرب معتمد من أكاديمية الحياة المتكاملة، دمشق.
- إدارة جودة من جامعة كاليفورنيا اكستينشن عبر المراسلة، الولايات المتحدة الأمريكية
- رئيس «مؤسسة إنسان وفكرة» المتخصصة في برامج التطوير والتحفيز الشخصي.
- معد ومقدم البرنامج الإذاعي «شو الحل» على إذاعة ميلودي إف أم سوريا، دمشق.